سيدتي
SAYIDATY
مجلة المرأة العربية

العدد 2079
9 JANUARY 2021

INTO THE
BLUE
الأزرق سيد الألوان
هذا العام

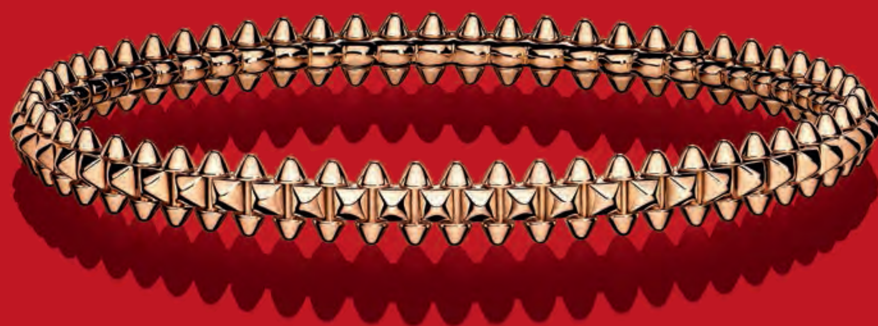
ما لا نعرفه
عن أغنى
نساء العالم

صاحب القرار
أم صاحبة القرار؟
اكتشفوا
الخلافات

«سيدة البحر»
فيلم سعودي
على أبواب
أوسكار 2021

هبة مجدي
ومحمد محسن
جمعتهما
«ليلة من ألف ليلة»

ISSN 1319-0857
02
9 771319 085019







أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي ـ هاديا سعيد**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**
بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد
البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **حسام حمد ـ ناتالي ديب**
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي ـ ألان الزعنّي**

شركات نشر











الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com
الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202018+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+**

التفاؤل بالبدايات الجديدة

نستهل عام 2021 بجرعة من التفاؤل نحن بأمس الحاجة إليها بعد التحديات التي مر بها العالم أجمع خلال 2020 جراء جائحة كوفيد19-. توفر لقاح فيروس كورونا يبعث فينا الأمل بغد أفضل نستطيع فيه العودة إلى ممارسة حياتنا دون القلق من عدوى الفيروس، نتطلع إلى عودة الطلاب إلى المدراس، ومتابعة أعمالنا في مقرات العمل بعد أشهر طويلة من هجرها بالعمل عن بعد، والاستمتاع بتجمعات الأهل والأصحاب وربما السفر للاستجمام في وقت قريب.
تستمر الإيجابية بالأخبار التي نشهدها على صعيد الإنجازات السعودية، بترشيح فيلم "سيدة البحر" ليخوض المنافسة مع الأفلام المرشحة من دول العالم كأفضل فيلم دولي في جوائز الأوسكار لعام 2021، يمر الفيلم خلالها بمراحل فرز قبل الإعلان عن القائمة النهائية، التي ستختارها الأكاديمية الأمريكية للعلوم والفنون. نلتقي عبر صفحات هذا العدد بـ شهد أمين المؤلفة والمخرجة السعودية لفيلم "سيدة البحر" والتي بدأت تجني ثمار رحلتها في عالم صناعة الأفلام السعودية خاصة مع الدعم الكبير من هيئة الأفلام السعودية.
ولابد أن يكون لعالم الأزياء كلمته أيضا من خلال هيمنة اللون الأزرق الذي يصفه المختصون بعلم تأثير الألوان بأنه يدعو إلى الهدوء والسكينة، نعرض لكم عبر صفحاتنا مختارات أنيقة بهذا اللون من دور الأزياء العالمية لنبدأ عامنا بإطلالات متجددة تعكس الجمال والثقة. بداية العام تحفزنا دائما إلى وضع أهداف جديدة قد تشمل تحقيق نمو مالي، تجارب أغنى نساء العالم وأسرارهن التي نضعها بين أيديكم قد تفيدكم وتلهمكم إلى طرق أبواب جديدة للنجاح على الصعيدين العملي والمالي.

إن نبحث عن الإيجابية، نراها حولنا في كل مكان ..



لمى ابراهيم الشثري

lamashethry

lamashethry

Lama

سيّدتي محتويات
CONTENTS

العدد 2079 || 2020









نجوم وأضواء





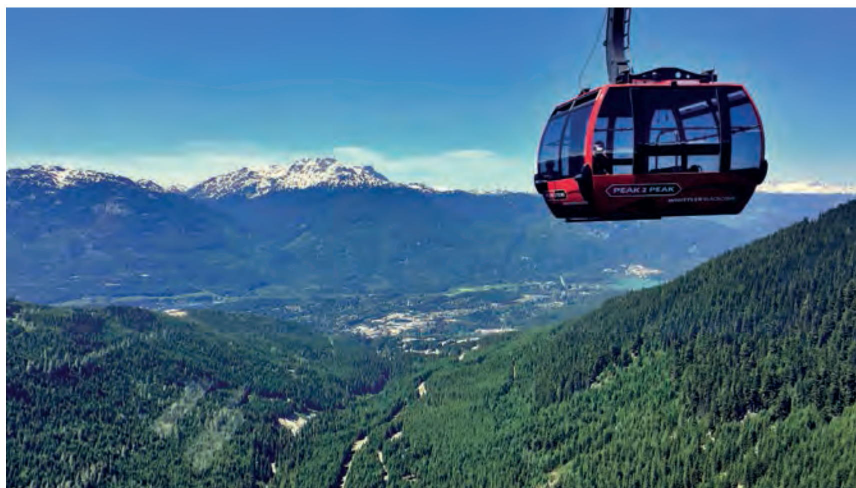
صحة ورشاقة

سياحة

ديكور

مطبخ





ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان
ومسؤولون يتلقون لقاح كورونا

تلقى الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز، ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع، وعددٌ من المسؤولين في السعودية الجرعة الأولى من لقاح فايزر بيونتك، المضاد لفيروس كورونا المستجد "كوفيد 19"، بعد أيام قليلة من إعلان وزارة الصحة السعودية وصول اللقاح إلى البلاد بوصفها أول دولة عربية تبدأ حملة تطعيم وطنية بشكل مجاني للمواطنين والمقيمين عقب إتاحة التسجيل لتلقيه من خلال تطبيق "صحتي".

وكانت وسائل التواصل الاجتماعي تناقلت على نطاق واسع مقطع فيديو، يظهر فيه ولي العهد الأمير محمد بن سلمان، يتلقى الجرعة الأولى من لقاح كورونا، ما أسهم في ارتفاع معدل التسجيل لتلقي اللقاح خمسة أضعاف مقارنة بالساعات السابقة، وارتفاع عدد المطعَّمين ثلاثة أضعاف المعدل اليومي، وفقاً لما أكده الدكتور توفيق الربيعة، وزير الصحة السعودي.

كذلك، تقدَّم عددٌ من المسؤولين والأمراء في السعودية قائمة متلقي جرعة التطعيم الأولى، وسط دعواتٍ لأفراد المجتمع للتسجيل في تطبيق "صحتي"، الذي وفرته الوزارة للحصول على اللقاح مجاناً، في تأكيدٍ على أن اللقاح آمن وفعّال، بنسبة 95 % بعد تجارب على عشرات الآلاف من المتطوعين.

يشار إلى أن حملة التطعيم انطلقت من الرياض، العاصمة السعودية، وامتدَّت إلى المنطقة الشرقية، ومحافظة جدة غرباً، وسط تحركاتٍ لتدشين مراكز تلقيح جديدة في باقي المناطق تباعاً.


ولي العهد الأمير محمد بن سلمان يتلقى اللقاح


أمير منطقة مكة المكرمة الأمير خالد الفيصل


أمير المنطقة الشرقية الأمير سعود بن نايف


وزير الداخلية الأمير عبدالعزيز بن سعود بن نايف


وزير الثقافة الأمير بدر بن عبدالله بن فرحان


نائب وزير الدفاع الأمير خالد بن سلمان


وزير الصحة الدكتور توفيق الربيعة

مايا ساندو

رئيسة مولدوفا تؤدي اليمين الدستورية

أدت مايا ساندو اليمين الدستورية كرئيسة جديدة لمولدوفا في حفل أقيم بتشيسيناو، 24 ديسمبر الماضي.

وكانت ساندو قد انتخبت في الشهر الماضي، بعد فوز واضح في جولة الإعادة على إيجور دودون. وهي اقتصادية سابقة بالبنك الدولي تلقت تعليمها في جامعة هارفارد، وتفضل توثيق العلاقات مع الاتحاد الأوروبي والولايات المتحدة.

خلال حفل تنصيبها، وعدت ساندو، 48 سنة، بأن تكون رئيسة «موحدة». وأشارت إلى أن جائحة الفيروس التاجي والأزمة الاقتصادية في البلاد من أولوياتها، ووعدت بتعيين فريق من الخبراء لمعالجة القضايا. وقد قدمت ساندو تكاملاً أوثق مع الاتحاد الأوروبي كوسيلة للخروج من الأزمة الاقتصادية.

عملت سابقاً كرئيسة للوزراء لعدة أشهر خلال فترة ولاية دودون قبل الإطاحة بها في تصويت بحجب الثقة العام الماضي.



تؤدي اليمين الدستورية



مايا ساندو
رئيسة مولدوفا
الجديدة



RITA ORA
تكشف نوبات هلعها من سرطان الثدي

تحدثت المطربة الإنجليزية ريتا أورا Rita Ora عن قضاء العشرينيات من عمرها «بالخوف» من إصابتها بسرطان الثدي، بعد أن كافحت والدتها «فيرا سهاتشيو» المرض في عام 2005. وتابعت صاحبة الأغاني الناجحة، البالغة من العمر 30 عاماً، إنها عانت من نوبات هلع بعد أن تم تشخيص مرض والدتها، البالغة من العمر 56 عاماً، بنوع خبيث من السرطان واستئصال جزئي للثدي. وكشفت أنها عانت من أعراض اضطراب ما بعد الصدمة في سنوات المراهقة؛ لأنها شعرت بالمسؤولية وأنها أرادت بشدة «حماية» والدتها.

وصرحت ريتا لصحيفة The Sun: «السرطان يؤثر على الجميع، لقد حاربته أمي مرتين، وكان لديّ الكثير من المشاعر المختلطة. شعرت بقدر كبير من المسؤولية لأتقدم وأصبح مراهقة قوية». وتابعت أنها على الرغم من أنها خضعت لاختبار BRCA، وهو اختبار سرطان الثدي الوراثي، ولا يوجد لديها الجين المسؤول عن المرض، إلا أنها لاتزال قلقة من إصابتها بالسرطان.

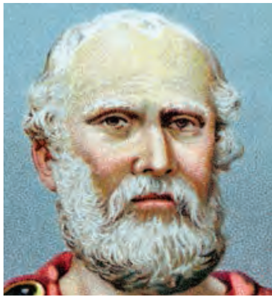
وحثت ريتا النساء على فحص صدورهن، والذهاب إلى طبيب عام إذا لاحظن أي تغييرات، حيث لم يكن هناك تاريخ سابق للإصابة بسرطان الثدي في عائلتها. وأضافت أن أمها فيرا، وهي طبيبة نفسية، لم يكن لديها ورم في ثديها، ولكنها عانت من «ألم حاد» قبل أن يتم فحصها.



ريتا ووالدتها فيرا سهاتشيو

قالوا

الشجاعة هي أن تعرف ما لا يجب الخوف منه.



أفلاطون



زوجان يبنيان كاتدرائية إيلي من 400 ألف مكعب ليغو

قام زوجان ببناء كاتدرائية إيلي الشهيرة من 400000 طوبة بلاستيكية من مكعبات الليجو- كاملة بنوافذ زجاجية ملونة وبرج فانوس.
بدأ مايك أديس وكاثرين ويتمان في بناء الكاتدرائية خلال الإغلاق الأول في وقت سابق من هذا العام ووضع آخر لبنة له في 7 ديسمبر الماضي.
يقول المعلم شبه المتقاعد البالغ من العمر 62 عاماً وزوجته البالغة من العمر 57 عاماً، من هانتينجدون: إن هذا كان أحد أكثر المباني صعوبة على مر السنين.
ففي عام 2018، قام الزوجان ببناء عملاق من الليجو في الفترة التي تسبق عيد الميلاد، وقد صنعا في السابق أيضاً منزلاً ضخماً للدمى ومنتجعاً ضخماً للتزلج.
قال أديس: «لقد قمنا بالكثير من التخطيط في نهاية شهر مارس ووصلنا إلى كاتدرائية إيلي وأخذنا الكثير من الصور الخارجية أثناء نزهة في إبراشية ليتل تيتفورد».



مايك أديس يضع اللمسات الأخيرة

بنيا كاتدرائية إيلي الشهيرة من 400 ألف مكعب ليغو





البحيرة محطة استراحة لطيور النحام في هجرتها السنوية



آلاف طيور النحام في البحيرة المالحة

استراحة طيور النحام

حطت آلاف طيور النحام (الفلامنغو) في البحيرة المالحة من مدينة لارناكا الساحلية في قبرص، طلباً للغذاء، حيث تنتشر العديد من أنواع القريدس والأرتيميا، وهي مصدر أساسي لغذاء طيور النحام، التي تستخدم الجزيرة كمحطة استراحة أثناء هجرتها السنوية. كما يتردد البط والنوارس البرية على البحيرة، مستفيدة من الوجبات الخفيفة المالحة الموجودة فيها.
تتمتع بحيرة الملح في لارناكا بجمال أخاذ، وتضم الأراضي الرطبة والبحيرة 4352 فداناً (1761 هكتارًا). على الرغم من أن هذه المياه المالحة هي في الواقع أصغر من بحيرة ليماسول المالحة - ما يجعلها ثاني أكبر بحيرة من نوعها في قبرص - ولكن يمكن القول إنها الأكثر أهمية.





كايت مارا ووالدتها



كايت مارا خلال جولتها

OUT & ABOUT

يبدو أن المرشحة لجائزة إيمي، كايت مارا، وجدت أخيراً بعض الوقت لنفسها لتكون قريبة من أمها كاثلين، وذلك أثناء قيامهما بجولة في حي لوس فيليز في لوس أنجلوس. وبدت كايت في طلة بسيطة وناعمة، مرتدية سترة دافئة أنيقة بنية اللون، وتحتها قميص أبيض فوق بنطلون رياضي أسود، وحملت حقيبة يد جلدية سوداء على شكل قلب، مزينة بسلسلة فضية، لتكمل إطلالتها بزوج من النظارات الشمسية المستديرة وقلادات ذهبية وحذاء رياضي أبيض.

واتخذت مارا الاحتياطات اللازمة لمجابهة COVID-19، وظهرت وهي تغادر ووالدتها مقهى Blue Bottle Coffee مرتدية كمامات الوجه المناسبة. وبدت صاحبة دور زوي بارينز في مسلسل الدراما السياسية بيت من ورق، ذات الـ 37 عاماً، بسيطة وجذابة ومستمتعة بوقتها مع أمها في جولتهما الصباحية.



كيف نفهم الأخطاء؟



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

الخَطأ بوَصفه مُنتجاً بَشرياً أشغَل العُلمَاء، وأتعَب الأدبَاء وحَيّر الدّهماء؛ لأنّه مُنتج يَتداخل فيهِ النَّجاح بالفَشل، والتَّقدُّم بالخَلَل، فمِن النَّاحية الدِّينيّة وَسع اللّه عَلى عِباده مَجال الخَلَل، وأتَاح لَهم فُرصة إعَادة تَرميم الذَّات، والتَّوبة والبدء مِن جَديد، ومِن خِلال الحَقيقة القَائِلة: «كُلُّ ابن آدم خَطَّاء وخَير الخَطَّائين التَّوّابون».

وفي عُرف العُقلاء يُعتبر الخَطَأ مُقدّمة للنَّجاح ومُرشداً لَه، وكَما قِيل: «مَن لا يُخطئ لا يَعمل، ومَن لا يَعمل لا يُخطئ»، وبذلك يَتَّضح أنَّ الخَطأ لا يَصدر إلَّا ممَّا يَعملون، ومَهما بَلغ المَرء مِن رَجَاحة العَقل، والذَّكاء والدَّهاء والحَذَر، وتَوخِّي الحَقيقة، مَهما بَلغ مِن ذَلك؛ فإنَّ مَردّه لارتكَاب الخَطَأ، لذلك يَقول الفيلسوف الحَكيم «أبوالعلاء المعري»:

وأعجَبُ مِنّي كَيف أُخطِئ دَائماً
عَلى أنَّني مِنْ أعْرَفِ النَّاسِ بالنَّاسِ!

إذن نُقرِّر أنَّ الخَطَأ هو مِن شِيَم مَن يَعملون، وكُلّ دور العُقلاء في مَفهوم الخَطَأ هو تَقليص الأخطَاء، وتَكثير الصَّواب، هَذه هي المَرحلة الأُولى، أمَّا المَرحلة الثَّانية فهي نَقل الأخطَاءِ مِن خَانة المُؤشّرات السَّلبيّة إلى خَانة التَّجارُب الإيجابيّة، بحيثُ يَستفيد المَرء مِن خَطئه ولا يُكرّره، لَذلك جَاء في الأثر «لا يُلدغ المُؤمن مِن جُحرٍ مَرَّتين»، وأكبر تَأثيرات الخَطَأ السَّلبيّة هي: زَرع الإعاقَة فيمَن يَعمل، ومُحاولة تَقليص مُبادراته، فمَثلاً أتذكَّر أنَّني عِندَما كُنتُ في الابتدائيّة، كُنتُ حَسَّاساً جدّاً وأخشَى الرّسوب، هَذا الخَوف جَعلني أُفضِّل أن أتغيّب عَن الامتحَان، لذلك قَالت أُمِّي -قمَّصها اللّه ثَوب العَافية- لصَويحباتها: «إنَّ وَلدي أحمد لَم يَرسب ولَكن تَغيّب عَن الاختبَار». وهُنا استَبدَلت عُذر الخَطأ الذي هو غَبائي، بعُذر آخر وهو عُذر الغِيَاب عَن الامتحَان، بمَعنى أنَّني لَو حَضرتُ الامتحان لنَجحت؛ لذلك نَجد أنَّ عَاهة الخَوف مِن الخَطَأ تُعوق الطَّالب في مَدرسته، والموظَّف في إدَارته، والعَريس في زَواجه، ورَجُل الأعمَال في مَشروعه، وكُلّ هَذه الأصنَاف السَّابقة يَمنعها خَوف الفَشَل مِن البدء بالنَّجاح. ومِثل هَذه المُعيقات هي بمَنزلة سَلاسل وأغلال، تُقيّد أصحَاب الطّموحات مِن الرِّجَال والنِّساء.

في النهاية أقول:

إنَّ أصحَاب الفِلاحة والمُزارعين؛ هُم مِن أكثَر مَن يَتعامل مَع الأخطَاء بإيجابيّة عَالية، فهُم لَن يَتخوّفوا مِن الطيور أو الحيوانات أن تَهدم مَزارعهم، أو تَأكل مَحاصيلهم؛ لذلك قَال مُزارعو الحِجاز: «لو أخذنا حِساب العَصافير لما زَرعنا الدّخن والقَمح».

لذَلك أقول: يا قَوم، ازرَعوا أفعَالكم وطموحَاتكم وآمَالكم، ولا تَخافوا مِن عَصافير الفَشَل؛ فهي إمَّا أن تَتغلَّبوا عَليها، أو أن تَمنحكم خَطأً يَكون بمَنزلة لقَاح مقوٍ يَدفع للنَّجاح.

ألوان الأمل في المدينة الهادئة











بعد أن قررت الحكومة الإيطالية فرضَ حجر صحي جديد على جميع أنحاء البلاد، خلال عطلة الأعياد والعام الجديد التي تمتد حتى 6 يناير/ كانون الثاني، وذلك في ظل سعي السلطات لتفادي ارتفاع جديد في عدد الإصابات بفيروس كورونا، أضاءت مدينة أتراني الواقعة على ساحل أمالفي في إيطاليا، أضواء أعياد نهاية العام الرائعة؛ لخلق مشهد فريد ومثير للذكريات.. فبدا المشهد كأنه ميلاد حقيقي من ألف لون، يحمل معه الأمل والتفاؤل بعام جديد أفضل للبشرية.

وأتراني هي مدينة على ساحل أمالفي في مقاطعة ساليرنو في منطقة كامبانيا في جنوب غربي إيطاليا، تبلغ مساحة بلديتها 0.12 كيلومتر مربع؛ مما يجعلها الأصغر في إيطاليا، بينما يبلغ عدد السكان 832 نسمة في عام 2020.

وعلى الرغم من أنها جزء من ساحل أمالفي، إلا أنها المدينة الوحيدة على طول الساحل التي تحافظ على خصائصها التقليدية القديمة؛ فالمنازل الأولية تواجه الشاطئ مباشرة، تم تجميعها حول الميدان الذي يضم كنيسة سان سالفاتور والنافورة الرخامية، ومن هناك يمكن الصعود نحو الوادي، والتسلق على طول الجبل الصخري، وعبور الحدائق وحقول الليمون، وأتراني لا يوجد فيها حركة سيارات؛ لأنها محمية بمنازلها العتيقة ذات الشرفات المزهرة.



ما إن حلت الزرافات الثلاث التي جاءت من جنوب أفريقيا في حديقة الحيوان بمصر، إلا وأصبحت حديث الناس على وسائل التواصل الاجتماعي، ودارت المحادثات للسؤال بعد منعها من الاختلاط بالزرافة «سونسن» الموجودة في الحديقة سابقاً.

أيمن خطاب

تأجيل زفاف الزرافة «سونسن»

المصريون تفاعلوا بصورة هزلية مع الحدث خاصة بعد أن علموا بخبر اقتراب زواج الزرافة «سونسن» الفتاة التي تنتظر عريسها منذ ما يقرب من 11 عاماً بحديقة الحيوان، بعد قضائها فترة من العزلة وحيدة داخل منزلها بالحديقة من دون رفيق أو أصدقاء سوى بعض الزوار الذين يحبونها.

الزرافات الجديدة قدمت إلى مطار القاهرة على متن رحلة طائرة شحن خاصة من جنوب أفريقيا، وتمت الصفقة بعد جهد كبير خاصة في هذا الوقت بسبب انتشار كورونا، حيث كان الإسراع بإلحاق الزرافات الثلاث بالرحلة الأخيرة قبل صدور قرار إغلاق لمطارات جنوب أفريقيا.

حديقة حيوان الجيزة انتهت من تجهيز بيت الزرافات الجديد على مساحة تزيد على فدانين، والذي يعد من الأماكن الأكثر استقبالاً للزوار بأحدث تصميم طبقاً للاشتراطات الدولية، نظراً لحجمها الكبير الذي يجعلها أطول الحيوانات البرية.

تأجيل الزواج

وفي يوم الزفاف المرتقب راح الناس على الفيس بوك وأنستغرام يرسلون التهنئات بهذا الزواج، تهنئات مليئة بالفرح لأجل الزرافة الوحيدة.

ثم كانت الصدمة، عندما صرح رئيس الإدارة المركزية لحدائق الحيوان، «أن الزراف الجديد عمره حوالي سنتين، وسيظل بعيداً عن



«سونسن»



الزرافات الجديدات

الزرافة سونسن لأنها أكبر منه، ولن يتم الزواج قريباً حتى يكبر الذكر».

العزّاب يتحسرون

قال الدكتور محمد رجائي، رئيس الإدارة المركزية لحدائق الحيوان، إن الزرافات بحالة جيدة وقد تم تطعيمها، كما أنها حضرت ولديها شهادتها الصحية.

ولكن تبقى مشكلة الزواج المؤجل لحين أن يكبر الذكر ويأتنس بالزوجة سونسن، وهو ما جعل الكثير من العزاب، يطمئنون «سونسن» معلقين: «على الأقل وجدت خطيبك، وستتعرفين عليه من بعيد، ولن تميل عينه على غيرك، فأنت خرجت من 2020 بعريس، ونحن ننتظر اللقاح».

تعليقات

تنوعت تعليقات رواد مواقع التواصل الاجتماعي، على زواج الزرافة «سونسن»، حيث نشرت أميرة رماح، صورة للزرافة العروس، كأن لسان حالها يقول: «ياريت الناس اللي باصة في حياتي تسيبني في حالي شوية».

بينما سخرت شروق، قائلة: «يعني الزرافة يجيلها.. وأنا محصلتش حتى زرافة»، أما كوكي، فقالت: «يا بختك يا ست سونسن»، فيما قال علاء: «ألف ألف مبروك للزرافة، أقسم باللّه فرحتلك إن ربنا عوض صبرك خير ورزقك بزوج من جنوب أفريقيا».

وقال عمر رماح على تويتر: ياريت الناس اللي بص في حياتي تسيبني في حالي شوية مع وجود خرزة زرقاء

كان من المقرر أن تقام مباريات لكرة القدم بين فريقين نسويين في الصين، إلا أنها توقفت بعد أن أصدر حكم المباراة أوامره بخروج إحدى الفتيات من الملعب؛ لأن شعرها لم يكن أسود بما فيه الكفاية، مما أثار لغطاً كبيراً على مواقع التواصل الاجتماعي، ما بين مؤيد ومعارض؛ خاصة بعد أن نقلت هذا الخبر كثير من وكالات الأنباء العالمية، فما سبب هذا القرار؟ وما علاقة لون الشعر بمجرى المباراة؟

سميرة التميمي

سبب غريب لإيقاف لاعبة عن المباراة



لا زينة ولا صبغة شعر ولا مجوهرات

لقد كان في النية أن تُجرى هذه المباراة ضمن البطولة الجامعية في الصين؛ إلا أن حكم المباراة لاحظ أن عدداً من اللاعبات صبغن شعرهن في مخالفة صريحة للقوانين المعمول بها في الصين، والتي تمنع اللاعبات من تغيير لون شعرهن الأسود الفاحم، وبحسب ما ذكرت صحيفة (جلوبال تايمز) فإن الفتيات قد اندفعن بسرعة إلى صالونات الشعر القريبة لتأمين صبغة شعر سوداء، وقد نجحن في إخفاء الصبغة الملونة إلا واحدة منهن لم يكن سواد شعرها مقنعاً للحكم، مما اضطر إلى خروجها من الملعب وإعلان فريقها خسارته بعد أن فشل في إيجاد لاعبة بديلة، وهذه واحدة من لوائح المنع التي تنص أيضاً على عدم السماح للرياضيات اعتماد تسريحات غريبة أو التزين بالمجوهرات أو وضع أحمر الشفاه، أما بالنسبة للرياضيين الرجال فلا يجوز لهم إطالة شعرهم أو التزين بالإكسسوارات وخاصة الأقراط أو صبغ الشعر أو عمل الوشم.

السعي لمظهر أفضل

أثار قرار إلغاء المباراة جدلاً واسعاً على منصة Weibo (ويبو) للتواصل الاجتماعي وحصد أكثر من 400 مليون مشاهدة، وقد تراوحت تعليقات مستخدمي التطبيق بين الترحيب أو الغضب والسخرية من القرار، فيما أشارت بعض الفتيات إلى ازدواجية المعايير ووجود تساهل مع الرجال وتشدد مع النساء، وأكد آخرون أن صبغ الشعر هو مجرد طريقة للتعبير عن أسلوب الحياة، فيما رحب مستخدم آخر بهذا القرار، وأشار إلى أن هؤلاء اللاعبين غالباً ما يتحولون إلى أيقونة وقدوة بين الطلاب، ويمكن أن يؤثر سلوكهم على الآخرين.

بالأرقام

في عام 2020 صدر في الصين قانون يمنع سائقي سيارات الأجرة من رسم الوشم على الذراع والرقبة.

في عام 2019 صدر قانون يمنع الطالبات الصغيرات في الصين من صبغ الشعر أو الأظافر أو لبس المجوهرات أو التنورات القصيرة.

في عام 2018 صدر قانون يحظر ظهور الوشم وأقراط الرجال على شاشات التلفزيون الصيني.

في عام 2013 حظر على القضاة صبغ الشعر ومضغ العلكة داخل المحاكم الصينية، وعلى المعلمات صبغ الشعر وتلوين الأظافر.

قصص مشابهة

في عام 2018 اضطر بعض لاعبي المنتخب الوطني إلى وضع ضمادات تغطي أذرعهم أو لبس أكمام طويلة من أجل تغطية الوشم المرسوم عليها.

في العام نفسه، مُنع المدافع الصيني الدولي وانغ شينشاو من اللعب لمدة 12 شهراً بعد أن تزين بقلادة خلال مباراة ضد ميانمار.

كما استبعدت كابتن منتخب الصين الوطني للسيدات تحت 19 عاماً من جميع الألعاب المحلية لمدة 6 أشهر بعد أن وضعت أحمر الشفاه، وتأخرت عن التدريب حسبما ذكرت صحيفة Soccer News.

هناك مجتمعات عالمية معتادة على استخدام الأقنعة الواقية من الجراثيم والغبار وتلوث البيئة وغيرها من الأسباب كاليابان والصين وكوريا الجنوبية وروسيا، وبعض الدول والمجتمعات الأخرى في بعض الدول الأوروبية، ولكن هناك مجتمعات أخرى، وهي الغالبية، ليست معتادة عليها بل وجدت نفسها أمام إجراء لا مفر منه.

محمد داود

اضطرابات القناع الواقي!



العالم كله يتحد في استخدام هذا القناع المصنوع بطرق وأنواع ومواد وألوان مختلفة في المجتمعات العالمية. المهم ليس الشكل ولا اللون ولا المواد المصنوعة منه، وإنما وظيفته التي تتمثل في الوقاية والحماية من فيروس الكورونا، بحسب آراء الأطباء والعلماء. وبالرغم من وجود اختلافات في الآراء حول نجاعته في الحماية من الفيروس فإن هناك حقيقة لا يمكن نكرانها تتمثل بأنه لأول مرة في التاريخ البشري يتفق الجميع على استخدام القناع لهدف واحد وغاية مشتركة.

بالإجبار

إن المعتادين على استخدام هذا القناع يأخذون وجوده على محمل الجد، فصار جزءاً من مساحة وجوههم، أما الذين دخل حياتهم فجأة ليصبح فرضاً فواجهوا ومازالوا يواجهون مشاكل تصل إلى حد الاضطراب الاجتماعي كما وصفته نشرة «غلوبو» البرازيلية على الإنترنت. وقالت النشرة في تحقيق مقتضب حول القناع الواقي من فيروس الكورونا في البرازيل وأمريكا اللاتينية إن هذه المجتمعات غير معتادة على استخدام أي نوع من الأقنعة على الوجه إلا أن الكورونا أجبرتهم على ذلك.

خنجر لمن يزيل القناع

بعض المشاكل التي سببها القناع في البرازيل تعتبر مضحكة، وبعضها الآخر كانت ضارة وربما كارثية على البعض. ففي أحد المطاعم هاجم أحد الأشخاص من المارة رجلاً وهو جالس يتناول الطعام في أحد المطاعم، والسبب هو أنه أزال القناع من على وجهه لكي يأكل. مع أنه من البديهي أن يزيل القناع أثناء تناول الطعام، لكن الآخر فاجأه مستخدماً سكيناً أردته أرضاً، ما اضطر الحاضرين لطلب الإسعاف.

بين امرأتين

في حادث آخر، تهجمت سيدة على امرأة أخرى داخل حافلة للنقل العام ضمن مدينة ساوباولو، بحسب ما قالته النشرة؛ لأن إحداهن أزالت القناع لبعض الوقت لشعورها بضيق التنفس. الحادث أدى إلى توقف الحافلة لمدة ساعتين وتأخر الركاب عن الوصول إلى أعمالهم أو مواعيدهم. وأصرت السيدة المهاجمة على المرأة الأخرى على إعادة وضع القناع، وإلا فإنها لن تدع الحافلة تسير. وغيرها من الحوادث الأخرى المؤسفة كإطلاق أحد المسلحين الرصاص على رأس سائق من دون قناع كان يقود سيارته بمفرده وأرداه قتيلاً..

قانون استخدام القناع

السلطات في دول أمريكا اللاتينية، وتجنباً للحوادث المؤسفة، أجبرت خمس عشرة دولة عضوة في منظمة «ميركوسول» الشبيهة بالاتحاد الأوروبي، وتضم في عضويتها البرازيل وأربع عشرة دولة في أمريكا اللاتينية، على إصدار قانون موحد حول استخدامات القناع الواقي من فيروس الكورونا. القانون يتضمن الكثير من البنود المنظمة للاستخدام إلا أن أهمها هو أن استخدامه إلزامي على الجميع باستثناء الأطفال ممن هم دون الرابعة من العمر. وعقوبة عدم وضع القناع في جميع هذه الدول هي دفع غرامة مالية تصل إلى ألف وخمسمائة دولار أمريكي، ومن لا يدفع يذهب إلى السجن لمدة شهر كعقوبة.

3 قواعد بسيطة
لتقبل التباعد الشخصي في 2021

مما لاشك فيه، أمنياتنا أضحت مليئة بالإيجابية، لما ما سيحمله عام 2021، بعد أن تم البدء بتلقي اللقاحات ضد فيروس كورونا كوفيد ـ 19، على الرغم من الحفاظ على التباعد الشخصي تجنباً لأي احتمالات سلبية، إلا أن مسألة التباعد الاجتماعي قد تخف وطأتها رويداً رويداً؛ ما سوف يخفف علينا الضغوط النفسية جراء ذلك. وفي هذا العام، كثفت الدراسات العلمية والاجتماعية أبحاثها حول العالم، والتي تصب في مجملها على كيفية تجاوز هذه المرحلة بأقصى درجة ممكنة من السلام النفسي.

القاهرة - صافيناز الكاشف



في تحليل اجتماعي، خلصت دراسة حديثة - نُشرت في الدورية الأكاديمية BMJ – إلى أن التباعد الاجتماعي والعزلة أثرا وبشكل ملموس على الصحة العاطفية، حيث أدى التباعد الاجتماعي إلى زيادة مشاعر القلق والاكتئاب بين عامة الناس. ويتفق ذلك مع نتائج دراسة أخرى نشرتها دورية International Journal of Social Psychiatry والتي توصلت إلى تسبب العزلة الاجتماعية في زيادة الشعور بالخوف والاضطراب والوحدة، انطلاقاً من أن البشر بطبيعتهم كائنات اجتماعية، حيث كانت نتيجة سيطرة شبح العزلة لفترة طويلة ضائقة نفسية واضحة لدى غالبية الناس.

الحد من المشاعر المُحبِطة

يرى الباحثون أن الخوف والقلق، اللذين تسبب بهما فيروس كوفيد 19 جعل الناس يفقدون السيطرة على أعصابهم ومشاعرهم، حيث يمكن أن تتسبب مشاعر الوحدة والعزلة التي تتفاقم أثناء الابتعاد الاجتماعي في معاناة على مستوى الصحة النفسية. على الجاب الآخر، وجدت الدراسة أن الناس الذين التزموا بالتوصيات المتعلقة بالوقاية من الفيروس، كان ذلك على حساب صحتهم النفسية ورفاهيتهم، خاصة ممن يعملون في وظائف منخفضة الأجر أو غير مستقرة.

هل نستسلم للتأثيرات السلبية الناتجة عن التباعد الاجتماعي؟

يحرص الباحثون على وضع استراتيجيات واضحة للدعم النفسي لتخفيف الخسائر النفسية والحد من المشاعر المُحبطة في إطار سعيهم لاكتشاف التأثير الحقيقي لتطبيق التباعد والعزلة الاجتماعية على المستوى النفسي خاصة أن هذا الوضع غير مسبوق. وقد يستمر لأشهر قادمة.

الباحثون وضعوا استراتيجيات واضحة للدعم النفسي والحد من المشاعر السلبية

3 قواعد مفيدة

قدمت الدراسة بعض النصائح؛ للتعامل مع مخاوف الوحدة أو العزلة أثناء التباعد الاجتماعي، جوهرها الحرص على استمرارية التواصل بين الأشخاص بشكل إيجابي وسلس، وذلك من خلال الآتي:

1 استخدام التطبيقات الإلكترونية

تحث الدراسة على الالتزام بالتوصيات الخاصة للوقاية من الإصابة بفيروس كوفيد 19، ولكن عن طريق تطبيق التباعد الجسدي بدلاً من التباعد الاجتماعي. ويمكن تحقيق ذلك من خلال الحرص على التواصل مع الأصدقاء والأقارب باستخدام التطبيقات الحديثة «التواصل عن بعد».

حيث وجدت الدراسة أنه مع دعوة المجتمع لممارسة التباعد الاجتماعي، أصبح الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لأولئك الذين يعيشون وحدهم، ويحرصون على التواصل مع أصدقائهم أو أسرهم، ما أدى إلى ظهور مجموعات تحاول جعل الاتصالات الرقمية أكثر فائدة؛ لكسر الوضع الاستثنائي الذي نمر به.

ويوصي الباحثون باللجوء إلى مجموعات منصات وسائل التواصل الاجتماعي التي تقدم نصائح لتجاوز هذه الفترة بأقل خسائر نفسية، كما تشير إلى وجود إمكانية للتواصل مع خبراء نفسيين إذا تطلب الأمر؛ حيث تتوافر برامج العيادات الخارجية للبالغين أيضاً عبر الإنترنت.

نصيحة: احرصي على التفاعل مع أصدقائك وأقاربك على مواقع التواصل الاجتماعي، واسعيْ إلى توظيف هذه المنصات في الحفاظ على علاقاتك الاجتماعية والأسرية. على سبيل المثال، جربي إضافة مجموعة من أصدقائك لإجراء مكالمة فيديو جماعية على إحدى التطبيقات، أو ضمهم في غرفة دردشة جماعية للاطمئنان على بعضكم. أو الجأي إلى تنزيل أحد التطبيقات، التي تدعم مواهبك مثل تعلم الموسيقا أو اللغات، أو قواعد الرسم وغيرها.

2 التواصل عبر الهاتف

إن الوحدة والعزلة الذاتية هما مصطلحان مختلفان. حيث تشير الوحدة إلى الحالة العاطفية التي تطغى على الإنسان، الذي يتعرض لهذا الظرف، بينما تعني العزلة الذاتية الفصل الجسدي عن الآخرين.

ويرى الباحثون أن مستويات القلق قد تزداد مع عدم اليقين بما سيحدث الفترة القادمة على مستوى العالم، حيث يشعر العديد من الأفراد بالحزن والاكتئاب الذي يزداد سوءاً بسبب كونهم وحدهم.

وربما يشعر أولئك الذين يعانون من القلق بفتور وانكسار؛ حيث يبدو أن العالم يدخل مرحلة مجهولة.

الشيء الوحيد الذي يساعد الكثير من المرضى الذين يعانون من القلق هو إتاحة الفرصة للتحدث عن مخاوفهم بصوت عالٍ مع شخص يثقون به، كما أن التحدث معهم عن القلق المحدد الذي يشعرون به هو أحد أفضل الطرق للحد من هذا القلق، بالإضافة إلى الشعور بالوحدة أو الملل أثناء العزلة.

يؤكد خبراء الدراسة على أهمية التحدث مع طرف آخر في هذه الظروف بناءً على ما فرضه ظهور فيروس كوفيد 19 من وجود مشاعر مشتركة بين عدد كبير من البشر. فصار الشعور بالخوف والقلق ليس حالة فردية، ولكنه في الحقيقة حالة جماعية أصابت قطاعاً كبيراً من الناس، فأصبح لدى الجميع حالة مشتركة يمكنهم أن يشاركوها سوياً للتخفيف عن بعضهم.

نصيحة: ابدئي بالاطمئنان على أقاربك خاصة كبار السن ثم الأصغر سناً. هذه المكالمة رغم بساطتها ستدخل سعادة وبهجة على قلوبهم في ظل افتقادنا لنمط العلاقات الاجتماعية الذي اعتدنا عليه. بالتأكيد رد فعلهم الإيجابي سينعكس على نفسيتك، وسيكون بداية لمحاربة الانعكاسات النفسية عليك للتباعد الاجتماعي. بعد ذلك، واظبي على إجراء مكالمة هاتفية يومياً لشخص مختلف، ستجددين من خلالها قدرتك مرة أخرى على طرح موضوعات مختلفة للمناقشة بعيداً عما نعيشه، وتبدئين في التعايش بمرونة ومن دون قلق.

3 الاسترخاء لراحة البال

ثبُت علمياً وجود آثار جانبية جسدية لمشاكل الإرهاق النفسي، لذا فإن القيام بأشياء لإرخاء الجسد يمكن أن يريح البال. بالإضافة إلى ذلك فإن إحدى طرق التعامل مع تأثير الابتعاد الاجتماعي هو إرخاء الجسم من خلال القيام بأشياء تساعد على الشعور بالهدوء: أخذ أنفاس عميقة، أو التأمل، أو الصلاة، أو القيام بأنشطة تجلب لك السعادة. فإذا كانت لديك مهمة غير مريحة أو مرهقة، فحاولي بالترافق القيام بأنشطة أكثر متعة، مثل التحدث مع الأصدقاء أو العائلة وممارسة الامتنان المتعمد.

نصيحة: مارسي 30 دقيقة من التمارين المفضلة لديك، أو تناولي وجبة مفضلة، أو شاهدي حلقة جديدة من برنامج تلفزيوني. أي شيء يساعدك على الاسترخاء هو طريق مناسب لمواجهة مخاوف العزلة أثناء التباعد الاجتماعي.



المؤلفة والمخرجة شهد أمين:

ترشيح «سيدة البحر» للأوسكار انتصار للسينما السعودية

لا يزال الفيلم السعودي «سيدة البحر» للمخرجة شهد أمين، يحصد النجاح تلو الآخر على الصعيدين المحلي والدولي، وذلك بعد شهر واحد من إطلاقه رسمياً في دور السينما السعودية، حيث اختير الفيلم ليمثل المملكة العربية السعودية رسمياً في ترشيحات جوائز الأوسكار 2021 ضمن فئة «أفضل فيلم روائي أجنبي».

يدخل الفيلم في منافسة مع الأفلام المرشحة من بقية دول العالم، ومن المنتظر أن يمر بعدة مراحل فرز قبل الإعلان عن القائمة النهائية التي ستختارها الأكاديمية الأمريكية للعلوم والفنون المانحة لجوائز الأوسكار، والتي سيتم الإعلان عن الفائز بها في حفل الدورة 93 الذي سيقام في 25 أبريل 2021م. شهد أمين مؤلفة الفيلم ومخرجته، عبّرت لـ «سيدتي» عن سعادتها بذلك الترشيح الذي توّج مسيرة نجاح كبيرة للفيلم، معتبرة إياه بمثابة انتصار للمخرجات والنساء السعوديات ككل.

دبي ـ معتز الشافعي ـ الرياض ـ وليد عنتر ـ جدة ـ ريهام المستادي وولاء حداد

كيف استقبلت ترشيح الفيلم ليكون الممثل الوحيد للسعودية في منافسات الأوسكار لهذا العام؟
بداية، أودّ أن أتوجّه بخالص الشكر إلى هيئة الأفلام السعودية؛ لاختيارها الفيلم ليمثل المملكة في هذا المحفل الدولي الهام، وما زاد سعادتي المستوى المميز للسينما السعودية هذا العام، ووجود عدد كبير من الأفلام الهامة والمميزة، وهو ما يزيد من اعتزازي بهذا الترشيح، ويعزز من المسؤولية الملقاة على عاتقنا لتمثيل المملكة بالشكل الأمثل، حال وصولنا إلى قائمة الترشيحات النهائية في حفل الأوسكار لعام 2021.

هل ترين أن «سيدة البحر» قادر على حصد جائزة الأوسكار الأولى للسعودية في تاريخها؟
لا أودّ أن أستبق الأحداث، حيث أن الترشيح لا يزال مبدئياً، ومن جانبي أريد أن أحتفي وكل فريق العمل بكون الفيلم هو ممثل السعودية الرسمي والوحيد في منافسات الأوسكار عن هذا العام، وسواء وصل الفيلم إلى قائمة الترشيحات النهائية أم لا، فأنا فخورة بكل ما وصل إليه خلال عام واحد من إطلاقه في مهرجان فينيسيا للمرة الأولى.

ما زال الفيلم بعد عام كامل يحصد النجاح تلو الآخر، هل كنت تتوقعين ذلك منذ البداية؟
(تضحك)، صراحةً، لا يزال الفيلم قادراً على أن يفاجئني، فكلما انتهى عرضه في أحد المهرجانات أو حصد إحدى الجوائز، أقول لنفسي حسناً لقد انتهت رحلة الفيلم، لكن على ما يبدو فمثلما يناقش الفيلم أهمية أن تنتصر الحياة على كل العقبات، فهو ما زال يطالب بمزيد من الحياة والنجاح لنفسه، وأنا سعيدة جداً بهذا الأمر.

ما هي الرسالة التي أردت إيصالها من خلال الفيلم؟
أنا لست ممن يحبذون مصطلح الرسالة في السينما، فأنا لا أعتبر نفسي محاضرة وإنما فنانة، أعشق التجارب الإنسانية وأقدمها بكل تفاصيلها على الشاشة، لذا فقد كان الدافع الأكبر لي من خلال الفيلم هو تقديم حياة الفتاة التي تنشأ في مجتمع يسلبها أبسط حقوقها ويسلبها حقها في الحياة، من خلال شخصية الطفلة «حياة» بطلة الفيلم، التي تنشأ في قرية ذكورية معزولة تعامل المرأة بطريقة مهينة وتقدم بناتها كضحايا إلى البحر، ونتابع صراعها من أجل حياة كريمة تليق بها وبكل بنات جنسها.

هل شعرت خلال كتابتك للفيلم بأي تماس بين شخصيتك وشخصية «حياة» بطلة الفيلم؟
(تبتسم)، بالطبع، فهناك جزء مني ومن كل فتاة عرفتها في حياتي يتماس مع شخصية «حياة»، تلك الطفلة التي يعاملها مجتمعها على أنها صبي، وفجأة تدخل مرحلة البلوغ والمراهقة ويتغير جسدها، وترى المجتمع يتعامل معها باعتبارها كائناً غير مرحب بوجوده، فتعاني من أجل الحصول على حقها في الحياة.

الفيلم بالأبيض والأسود

كيف جاء اختيارك للممثلة بسيمة حجّار لأداء شخصية «حياة»؟
أعرف بسيمة منذ كان عمرها 6 سنوات، وكنت وقتها قد عدت لتوي من لندن بعد إنهاء دراستي الأكاديمية، وكنت أعمل كمخرجة مساعدة، وتعاونت معها في بعض الإعلانات التجارية، ثم رشحتها بعد ذلك لفيلمي القصير «نافذة ليلى» وكان عمرها 7 سنوات، وعندما شرعت في كتابة مشروع فيلمي القصير «حورية وعين» الذي استوحيت منه بعد ذلك فكرة فيلم «سيدة البحر»، كانت هي اختياري الأول لأداء الشخصية الرئيسية في الفيلمين، واللتين أدتهما ببراعة منقطعة النظير.


شهد أمين من كواليس تصوير «سيدة البحر»

تم تصوير الفيلم في دولة عمان، هل كان ذلك بسبب صعوبات واجهت تصويره في السعودية؟
بالعكس، فأنا أقوم بتصوير الأفلام في السعودية حتى من قبل أن توجد دور عرض سينمائي في المملكة، ولم أواجه أية مشكلات أثناء قيامي بالتصوير هناك، فيما عدا بعض التطفل الطبيعي من الأهالي أثناء وجود الكاميرات في الحارات والمناطق السكنية، وهذا الأمر يحدث في كل مكان في العالم، لكن مع وجود التصاريح اللازمة كان التصوير يتم في سلاسة ويسر.

إذاً، لماذا وقع الاختيار على عمان تحديداً دون غيرها؟
في البداية، كنا بصدد تصوير الفيلم في جزيرة فرسان السعودية، لكن عدم توفر المباني التاريخية المطلوبة هو ما حوّل وجهتنا إلى ولاية خصب العمانية، بسبب المناظر الطبيعية الخلابة ووجود عدد من المباني الأثرية المطلة على البحر والتي ساعدتنا كثيراً في تقديم أفضل صورة ممكنة تعبّر عن الحالة العامة للفيلم.

ولماذا قدمتم الفيلم باللونين الأبيض والأسود؟
كان هذا قراراً جريئاً مني بالتعاون مع منتجي الفيلم، لكني أرى أنه كان من أكثر القرارات الموفقة التي اتخذتها بصدد الفيلم، فالأبيض والأسود استطاعا أن يعكسا حالة اللازمان، والقسوة التي تحفل بها أجواء الفيلم.

ختاماً، إلى أي مدى تعتبرين نفسك محظوظة بحالة الحراك الفني التي تشهدها السعودية مؤخراً؟
أعتبر نفسي محظوظة للغاية، فأنا كصانعة سينما سعودية، لم يخطر ببالي مطلقاً أن يعرض لي أحد أفلامي في دور سينما سعودية، وها هو الحلم قد تحقق، والقادم أفضل للسينما السعودية، وصناع الفن في المملكة ككل.

أحداث فيلم «سيدة البحر»

تدور أحداث فيلم «سيدة البحر»، الذي عُرض مؤخراً في صالات السينما السعودية، حول فتاة تعيش في قرية صغيرة، وتواجه أسطورة شعبية تتمثل في تقديم الأطفال الإناث لمخلوقات غريبة تعيش في المياه المجاورة، وذلك في قالب درامي خيالي، وقد تمّ تصويره في عمان، وهو من إخراج شهد أمين، وبطولة: بسيمة حجار ويعقوب الفرحان وإبراهيم الحساوي وفاطمة الطائي، ومن إنتاج «إيمج نيشن أبو ظبي».



بوستر الفيلم

فنانون ومخرجون يدعمون ترشح الفيلم السعودي للأوسكار 2021


عبد الإله السناني


عامر الحمود


عبد الله العامر


طلال السدر


أيمن جمال


هند الفهاد


توفيق الزايدي


إبراهيم الحساوي

أحدث خبر ترشح الفيلم السينمائي السعودي «سيدة البحر» ليمثل السعودية رسميًا في الأوسكار 2021، ضمن الدورة 93، عن فئة أفضل فيلم روائي دولي، فرحة لدى الجمهور السعودي والوسط السينمائي، ليضاف إلى قائمة الإنجازات الأخيرة العالمية في هذا المجال، ويعد خطوة نحو التميز.

وقد أشاد عدد من الفنانين والمخرجين السعوديين بذلك وأكدوا لـ«سيدتي» دعمهم لهـذا العمل الفني وصُناعه، في ظل اختياره من قِبَل لجنة متخصصة بهيئة الأفلام السعودية، متمنين أن يحصل الفيلم على جائزة بهذا المحفل السينمائي الأكبر في العالم، وإن كانت المشاركة فحسب بمثابة تشريف للسينما السعودية.

دليل نجاح السينما السعودية

◀ ثمَّن الفنان **عبد الإله السناني** اختيارَ وترشيح فيلم «سيدة البحر» من قِبَل هيئة الأفلام ليمثِّل السـينما السـعودية، مؤكدًا أن ذلك تعبيرٌ عـن النجاحات التي تحقِّقها السـينما السعودية خلال السـنوات الأخيرة، ولا سيما مع تكرار ترشح أفلام سعودية بمستوى فني احترافي في الأوسكار، تولَّى تنفيذها بالكامل مواهبُ وخبراتٌ وطنية، وخاصة من النساء الحاضرات بقوة في الوسط السينمائي المحلي، وذكر أن السينما هـي الفن السـابع من حيـث تاريخ ظهورهـا، ولكنها قد تكون الفـن الأول من حيث استحواذها على اهتمام العالم.

المرأة عنصر أساسي

◀ أمـا المخـرج **عامر الحمـود**، عضو مجلـس إدارة هيئة الأفلام السـعودية ومدير الجمعيـة العربيـة السـعودية للثقافـة والفنـون بالرياض فقـال: «إن وجـودَ فيلم سعودي في الأوسكار إنجازٌ عظيم في مرحلة مهمة جدًا للسينما والفن بالسعودية، والمخرجة شـهد أمين مخرجة فيلم «سـيدة البحر» من الأسـماء المهمة في السينما المحلية، والمرأة أصبحت عنصرًا أساسـيًا في صناعة السـينما السعودية، سواء أمام الكاميرا من خلال الممثلات أو خلفها في ظل وجود العديد من المبدعات، بجانب كل طاقم العمل، فالعنصر النسـائي له دور بارز في السـينما، والمبدعات لديهن الحس الفني».

وتوقَّع الحمود مسـتقبلًا باهرًا للسـينما السـعودية؛ حيث إن العمـل قائم على قدم وسـاق لبناء أسس صناعة السينما المحلية خلال السنوات المقبلة، سواءً من قوانين ولوائح منظمة أو بنية تحتية وتجهيزات، وذلك بدعم وتوجيهات وزير الثقافة رئيس مجلـس إدارة هيئة الأفلام، مشـيرًا إلـى أن الهدف ليس وجود سـينما محلية فقط، بـل أن تصبح السـينما صناعة ومصدرًا اقتصاديًا، خاصة مـع تزايُد دور العرض في مناطق ومدن السعودية، وأن نصل إلى مُنْتَج سينمائي منافِس.

الترشح جائزة بحد ذاتها

◀ مـن جهتـه، اعتبر الفنـان والمنتج **عبـد الله العامر**، أن مجرد ترشُّـح ومشـاركة فيلم سـعودي لتمثيل السـعودية في مسـابقة الأوسـكار هو «جائزة بحـد ذاتها»، مبينـًا أن ذلـك تشـريف للفن السـعودي عبر المشـاركة في أكبر محفل سـينمائي فـي العالم، وتمنى التوفيق لكل صناع فيلم «سـيدة البحر» بعد اختياره للمشـاركة فـي المسـابقة، آملًا أن يحصـل العمل الفني السـعودي على جائزة في الأوسـكار.

اعتماد المواهب السعودية الشابة

◀ أما الفنان **طلال السـدر**، فقد أعْرَبَ عن سـعادته بتواصُل النجاحات التي تحقِّقها الأفلام السـعودية في كبريـات المهرجانـات العربية والعالمية فـي الفترة الأخيرة، موضحًا أن السـبب في ذلك يعود إلى اتجاه أغلب صناع الأفلام والسينما المحلية في هذه الآونة إلى الاعتماد على الكفاءات والمواهب السـعودية الشـابة من الجنسـين، سـواء من الفنانين والفنانات أو الطاقم الفني والمخرجين والمخرجات، وذكر أن هذا الأمر أسهم في ضَخِّ دماء جديدة وأفكار مبتكرة ومبدعة في الأفلام بالسعودية، مما أدى بها إلى الوصول لأعمالٍ فنيةٍ منافِسةٍ على المستوى الدولي.

فخورون بشهد أمين

◀ من جهته، قال المخرج **أيمن جمال**: «الفيلم السعودي «سيدة البحر» فيلم متميز ومختلف للمخرجة شهد أمين، حاولت أن تطرح من خلاله فكرة التغلُّب على أسطورة أو قيود سـيطرت على مجتمعها، ويعتبر فيلماً فنيـاً ويصور الأحداث من خلال قصة رمزية تحوي الكثير من تناقضات المجتمع». وأضاف: «فخورون بشهد أمين كمخرجة سعودية، ونتمنى للفيلم كل التوفيق في سباق الأوسكار».



حصد فيلم «سيدة البحر» جائزة نادي فيرونا السينمائي من مهرجان البندقية السينمائي الدولي

هيئة الأفلام السعودية

قالت هيئة الأفلام السـعودية في تغريدة على تويتر إن «الفيلم سيمر بعدة مراحل فـرز قبل الإعلان عن القائمة النهائية التي سـتختارها الأكاديميـة المانحة لجوائز الأوسكار».
ومن المنتظر أن يجري الإعلان عن القائمة الأولية للأفلام المتنافسـة على الجائزة في 9 فبراير 2021.



صناع العمل

جوائز حصدها الفيلم بعد عام من عرضه

عُـرض الفيلم في عدد من المهرجانـات الدولية، حيث تمَّ عرضُه للمرة الأولى في مهرجان فينيسـيا السـينمائي عام 2019، بجانب مهرجانـات لندن والقاهـرة ولوس أنجلوس وسـنغافورة وغيرها. ونـال جائـزة «فيرونا» للتعبيـر الإبداعي مـن مهرجـان البندقية السـينمائي، وجائزة «التانيت البرونـزي» من مهرجان أيام قرطاج السينمائية في تونس.

فيلم مميز بموضوعه وفكرته

وفي السـياق ذاته، أشـادت المخرجـة السـينمائية ومنتجة الأفلام **هنـد الفهاد** بإمكانيات المخرجة شهد أمين، وبتميز الفيلم وقالـت: «الفيلم مختلف ولديه حسّ يمثلـه جـدًا، ومميز لموضوعه وفكرتـه أيضًا، والمخرجة شـهد مخرجة متمكنة من أدواتهـا وكيـف تعبّر عـن الحكاية بلغـة بصرية مذهلـة». وأضافـت: «كل التوفيق للمبدعة شهد أمين، ونتمنى أن يفوز الفيلم في الأوسكار».

الترشح لجائزة الأوسكار ليس جديداً على الأفلام السعودية

أوضـح المخرج السـينمائي **ممدوح سـالم** أنه سـبق ترشـيح فيلمـي «وجدة» و«المرشـحة المثالية» للمخرجة هيفاء المنصور للمنافسة على جائزة الأوسكار فئة أفضل فيلم أجنبي، لذلك فالسينما السعودية سباقة في دعم المخرجات السعوديات في الأوسـكار، وقـد أعلنت في وقت سـابق الأكاديميـة الأميركية للفنـون والعلوم السـينمائية عن الشـروط والمعايير الجديدة والتي سـتطبق بدءاً من حفل أوسكار 2025 وشملت زيادة مشاركة عدد النساء في الصناعة السينمائية.

عمل يستحق الترشح

ذكر المخرج **توفيق الزايدي** أن فيلم «سيدة البحر» أفضل ما تمَّ إنتاجه من أفلام سعودية، وأكد أن العمل يستحق الترشُّح ليمثِّل السعودية رسميًا في الأوسكار 2021، ضمـن الدورة 93، عن فئة أفضل فيلم روائـي دولي، متمنيًا أن تكون هناك صناعة سعودية حقيقية على مستوى الأفلام خلال الفترة المقبلة، لا سيما مع وجود عدد كبير من دور العرض في السعودية مؤخرًا، بما يُسهم في دعم وتمويل الأفلام السعودية.

أبطال «سيدة البحر»: ننتظر النتائج بحماس

أوضح الفنان السـعودي **إبراهيم الحسـاوي** بطل فيلم «سـيدة البحر» أن العمل علـى الفيلـم بدأ منذ عدة سـنوات، حيث عملت المخرجة شـهد أميـن على أكثر من مسـودة للسـيناريو ليظهر بهذا الشـكل النهائي الذي أهّله ليشـارك في المسابقة الأهم في العالم وهي الأوسـكار عن فئة الأفلام الروائية الطويلة. وقال: «التحضير الجيـد للفيلـم والعمل عليه بشـكل متقن من قبـل مخرجة الفيلـم وطاقم العمل، هي العناصر الرئيسـية وراء نجاحه. وخبر الترشـح كان خبراً مبهجاً وسعيداً للسينما السعودية ولنا كسينمائيين، ونتمنى أن يحصد هذه الجائزة المهمة».

من جهته، بارك الفنان الشـاب **يعقوب الفرحان** لكل المهتمين والمتذوقين للفن السـينمائي في السعودية ترشح الفيلم وقال: «أوجّه شكري لوزارة الثقافة على كل الدعـم المقدم لنا، ولولا هذا الدعم لما تم الترشـيح، وننتظر النتائج بحماس، وبعد هذه المرحلة هناك مرحلة قبل الترشيح النهائي». وأضاف: «نحن لم نصل للعالمية فقـط بل نحن أصبحنـا نؤثر بالعالم من خلال أعمالنا وإرثنـا وقيمنا، ونحن قادرون على ذلك بإمكانياتنا وطاقتنا وفننا».

شروط ومعايير الترشح لجائزة الأوسكار:

- كل دولة مدعوة للتقدم إلى الأكاديمية بفيلم واحد فقط كل عام، تعتبره أفضل فيلم لديها.
- الجهة المسؤولة عن اختيار الفيلم لابد أن تكون منظمة متخصصة في صناعة السينما.
- يتم إرسال جميع الأفلام المتقدمة للترشح إلى الأكاديمية مرفقة بترجمة إنجليزية، وتتم مشاهدتها من قبل أعضاء اللجنة لاختيار القائمة النهائية لترشيحات الجائزة والمكوّنة من 5 أفلام.
- لا يشترط أن يكون الفيلم الأجنبي قد تمّ عرضه في دور عرض الولايات المتحدة الأميركية.
- يجب أن يكون الفيلم قد تم عرضه سبعة أيام متتالية في دار عرض تجارية في البلد المنتج للفيلم.
- أن يكون أغلب حوار الفيلم بالكامل بلغة غير الإنجليزية.
- أن يكون فيلماً تلفزيونياً أو تم عرضه على الإنترنت قبل نزوله في دور العرض.
- تُمنح الجائزة لمخرج الفيلم الفائز بالنيابة عن كل المشاركين في الفيلم، وتعتبر الدولة المنتجة للفيلم هي الفائزة الرسمية بالجائزة.

مدربة التايكوندو المها باهديلة:

"المرأة السعودية قادرة على تحقيق البطولات"



فرضت المرأة السعودية نفسها بقوة في البطولات الرياضية، سواء على المستوى المحلي أو على المستوى العربي، ولاسيما رياضات الدفاع عن النفس التي أقبلت على ممارستها الشابات السعوديات بخطوات مليئة بالتحدي والطموح، ومن أكثر الأسماء التي برزت في هذا المجال المدربة السعودية المعتمدة من الاتحاد الكوري للتايكوندو الكابتن المها باهديلة الحاصلة على «الحزام الأسود» من المدرسة الكورية، وفي حديثها معنا أخبرتنا عن علاقتها به «سيدتي»: جدّة - أماني السراج



لم أتوقف عن تطوير ذاتي حتى أصبحت أول مدربة معتمدة من الاتحاد الكوري

هل لك أن تعطينا نبذة عن المها والتايكوندو؟

اسمي المها باهديلة، متخرجة تصميم جرافيكي في الجامعة الكندية، أهوى الفنون بجميع أنواعها سواء الرياضية، الموسيقى أو الرسم، بدأت بممارسة الرياضة بمنزلي في عمر الثانية مستعينة بالبرامج التلفزيونية الرياضية، التحقت بالمدرسة الكورية ولم يكن طرق على مسامعي حتى اسم رياضة التايكوندو، ولكني سرعان ما اكتشفت الفنون القتالية وبدأ شغفي لتلك الرياضة منذ ذلك الحين.

ما سر تفضيلك لرياضة التايكوندو عن باقي الرياضات؟ ومتى بدأت بممارستها؟

ممارستي بدأت في عام 2001، وأستطيع القول إن رياضة التايكوندو هي من اختارتني، فعلى الرغم من صعوبتها على صديقاتي ومن هم حولي إلا أني كنت أشعر بحبي لها وبعد التعمق فيها لمست فوائدها الإيجابية الكثيرة، ودائماً ما كنت أردد «ليتني عرفت تلك الرياضة منذ زمن».

التحديات

أين كنتِ تتدربين؟ وكم المدة حتى حصلتِ بعدها على الحزام الأسود؟ وأين تجري اختبارات الحزام في العادة؟

كنت أتدرب في المدرسة الكورية تحت إشراف مدرب كوري، وكانت هناك لجنة تحكيم مختصة تأتي من كوريا لإجراء الاختبارات في فترات متفرقة.

ما الصعوبات التي واجهتك كلاعبة ومدربة؟

كلاعبة واجهت عدم تقبل ممارسة الفتيات للفنون القتالية من قبل المجتمع، وذلك بسبب الصورة النمطية التي تنظر للنساء على أنهن أكثر هشاشة، وإلى الرجال على أنهم أكثر قوة، إضافة إلى عدم وجود البطولات أو الدعم من النوادي الأخرى.

أما أكثر صعوبة واجهتني كوني مدربة كانت إقناع الأهالي بمدى جمال وفوائد هذه الرياضة. بالنسبة لي لم أتوقف عن تطوير ذاتي حتى أصبحت أول مدربة معتمدة من الاتحاد الكوري في عام 2004.

تحقيق الحلم

ما الذي شجعك لفكرة إنشاء نادٍ لتدريب الفتيات على التايكوندو؟

بدأت كمدربة في عدة نوادي وكنت أتنقل يومياً من مكان لآخر محاولةً نشر الوعي فيما يخص هذه الرياضة لدى الأهالي والفتيات، إلا أني كنت أعاني من صعوبة المواصلات بسبب اختلاف مواقع عملي، فقررت استئجار صالة رياضية في إحدى المدارس من أجل التدريب واستمر الحال على ذلك لمدة أربعة أشهر، بعد ذلك زاد الإقبال أكثر على رياضة التايكوندو والتدريب عليها حتى حان الوقت الذي منّ اللّه عليّ بفتح النادي الخاص بي عام 2013 كأول نادٍ لتدريب التايكوندو.

هل هناك إقبال من قبل الفتيات على هذه الرياضة، أم واجهت صعوبة في استقطابهن؟

في البداية نعم، واجهت صعوبات ولكن استطعت ولله الحمد أن أثبت للجميع جمال هذه الرياضة وفوائدها الكثيرة، ومع مرور الوقت بدأت الفتيات في البحث عن التايكوندو وعني أنا شخصياً وكانت هذه أجمل لحظات حياتي.

الدعم ومعانقة النجاح

هــل تحظي اللعبــة بالدعم الإعلامــي الكافي؟ وهل كل أنــواع الدعــم متوفرة لديكم؟ ومــا الذي ينقص التايكوندو؟

منذ فترة بدأ الإعلام بالتركيز على رياضة التايكوندو وممارسـيها وإظهارها للمجتمع بشكل جميل، وقريباً سوف أبدأ بأول بطولة رسمية في المملكة للسيدات، وأتمنى أن يكون الدعم أقوى في المستقبل.

كيف ترى المها فرصة النساء في البطولات الرياضية وتحقيق مراكز متقدمة؟

دائمــاً أرى النســاء الســعوديات طموحات فــي جميع المجــالات، وكثيــرة هــي المواهــب التي نفخــر بها، وأنــا على ثقة بــأن الفتيات الســعوديات قادرات على تحقيــق البطولات التي يفخر بها الجميع في المحافل والمنافســات الرياضيــة، والقــادم أجمــل بــإذن اللّه لرياضة التايكوندو والسيدات في بلدنا العظيمة.

التايكوندو والأنوثة

لماذا تُسند فنون الدفاع عن النفس في الغالب للذكور؟ ومن أين جاءت فكرة كون هذه الرياضات ذكورية؟

لأن الغالبيــة تُطلــق عليها مســمى (الفنــون القتالية)، فكلمــة (قتالية) تُســند غالبــاً للذكور وهذا هو الســبب فقط.

إذاً فهل تناســب رياضة التايكونــدو المرأة على الرغم من قساوتها؟ وكيف نقنع المجتمع بذلك؟

رياضة التايكوندو تناســب الأطفال والسيدات والرجال على حد ســواء، أما إقناع المجتمع فليس بالسهل فمن الطبيعي أن تكــون الآراء مختلفة، ولكن الأهم أن يتم إعطاء الفرصــة لتلك الرياضة لإثبات روعتها وفوائدها الكثيرة التي تدعم الأنوثة وليس العكس.

إلى أي مدى يرتبط نوع الرياضة بشخصية ممارسها؟ وهل تحتاج الرياضات القاسية إلى صفات معينة؟

الكثير ينســب هذه الرياضة للشــخصية القوية، وأنا أعترض وبشــدة؛ لأني مثال للشخصية الخجولة التي باءت كل محاولاتها في التغيير بالفشل، ولكن عندما مارست رياضة التايكوندو تغيرت شخصيتي وأصبحت أتسم بالقوة وكسرت جميع حواجز الخوف والخجل.

آمال وطموحات

ما الفوائد النفســية والجســدية التي تميــز رياضة التايكوندو عن باقي فنون الدفاع عن النفس؟

فوائــد رياضــة التايكونــدو لا تحصــى ومــن أمثلتها البســيطة تقوية العضلات، تحســين اللياقة البدنية، المرونــة، الثقــة بالنفــس، التنفيس عــن ضغوطات الحياة، التدريب على الصبر إضافة لشد الجسم وبناء العضلات وغير ذلك الكثير.

إلــى ماذا تطمحين من ممارســة رياضة التايكوندو؟ وما هي طموحاتك المستقبلية في ما يخصها؟

أتطلع لتطوير نفســي كلاعبة ومدربــة وكذلك طالباتي، كمــا أطمــح لفتح نــادٍ أكبر أســتطيع من خلاله اســتقبال عدد أكثر من الفتيات، بالإضافة لنشــر الوعي فيما يخص التايكوندو وتحقيق الفوز في البطولات المحلية والعالمية، وأن تكون المها باهديلة فخراً لأهلها وبلدها بإذن اللّه.



> منذ فترة بدأ الإعلام بالتركيز على رياضة التايكوندو وممارسيها وإظهارها للمجتمع بشكل جميل

باختصار

هل أنت متشائمة؟

أبداً وللّه الحمد

ما هو عيبك؟

حساسة جداً

مشهد لا تنسينه؟

فرحــة وفخر والدي «رحمة اللّه عليه» لأول تقرير لي على قناة MBC

يوم لك؟

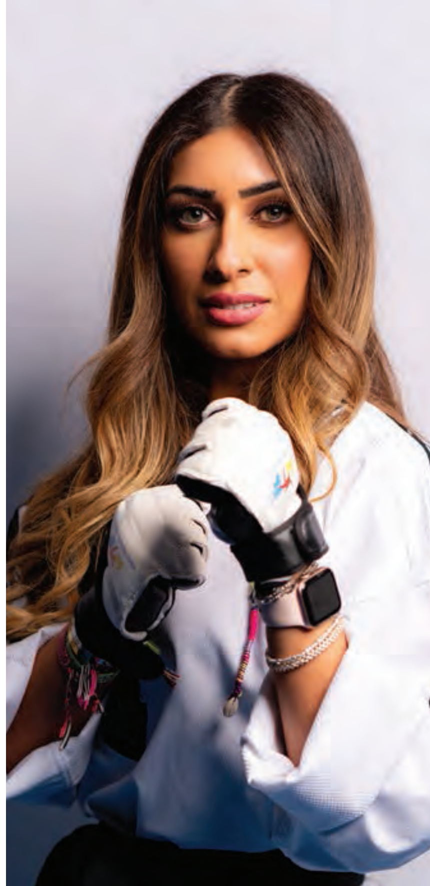
ظهوري في اليوم الوطني في برنامج كامل على قناة MBC

لحظة ندم؟

لا أندم بل أتعلم

لحظة فرح؟

فــوز طالباتي في البطولة الودية في جدة ب بالمركز الأول بـ 5 ميداليات ذهبية



بطاقة

- **المها باهديلة**
- **مدربة تايكوندو معتمدة من الاتحاد الكوري**
- **مدربة معتمدة من الاتحاد السعودي**
- **مدربة معتمدة من الاتحاد التايكوندو العالمي**
- **مدربة معتمدة بارا تايكوندو من الاتحاد العالمي**
- **صاحبة ومؤسسة أول ناد للتدريب النسائي للتايكوندو في جده «الأحزمة السوداء»**

لقطة بعدسة
الراحل عيسى
عنقاوي

عميد المصورين السعوديين
عيسى عنقاوي..
رحلة عطاء حافلة بعشق الوطن

لكل رحيل وجعه.. فكيف لو كان الراحل شخصية ذات بصمات إبداعية، وحضور اجتماعي بارز.. هذا الألم كان حاضراً بفقدان عميد المصورين السعوديين عيسى صالح عنقاوي، الذي ترك من بعده أعمالاً لا تمحى من الذاكرة ستنتقل إلى عشرات الأجيال المقبلة، وهي التي تحمل لمسات بارعة تعكس عشقه للوطن بناسه وأرضه وسمائه وبحره.
عيسى عنقاوي الذي تحول إلى مرجع تاريخي في التصوير الفوتوغرافي، وأضحى كسفير لبلاده في عرض تاريخها وثقافتها الموغلة في القدم، شكل رحيله صدمة لمحبيه ولكل المبدعين في السعودية والوطن العربي، وتكريماً لذكراه الطيبة تحدث لـ "سيدتي" عدد من رفاق دربه والمقربين منه عن ذكرياتهم معه، وعن إبداعاته في عالم التصوير.

جدّة - أماني السراج، ريهام المستادي



عيسى عنقاوي بزي الكشافة

عيسى عنقاوي

ولد في مكة المكرمة عام 1342هـ، وقضى بداية حياته فيها والتحق بمدرسة الرحمانية الابتدائية في مكة المكرمة، ثم انتقل إلى محافظة جدة بسبب إكمال دراسته الفنية، وبقي بها حتى تاريخه، حصل على دبلوم هندسة الأجهزة اللاسلكية من المعهد الفني التابع للطيران المدني، وعمل في الهيئة العامة للأرصاد وحماية البيئة حتى أحيل إلى التقاعد عام 1422هـ، بعد 37 عاماً من الخدمة على وظيفة مدير المتابعة (التفتيش المركزي).

وظائف قيادية

تقلّد خلال عمله عدة وظائف قيادية؛ فقد عمل في مهنة الطوافة منذ نعومة أظفاره، حتى إقامة مؤسسات خدمات حجاج بيت اللّه الحرام، وشغل فيها مناصب قيادية؛ رئيس مركز الإشراف والمتابعة لمدة تسع سنوات، مشرفًا عامًا على مكاتب الخدمات ثم عضواً بمجلس الإدارة ورئيس المجلس التنفيذي وأمين عام المجلس بمؤسسة خدمة حجاج بيت اللّه الحرام، ثم محاضرًا عن مناسك الحج والعمرة والمصور لجموع الحجاج.
وهو رحمه اللّه مؤسس لجنة التصوير الضوئي ببيت الفوتوغرافيين السعودي بجدة، وقاد المشهد الفوتوغرافي من 1413هـ الى 1428هـ محلياً. كما كان مستشارًا لجميع فروع الجمعية العربية السعودية للثقافة والفنون بالمملكة للتصوير الضوئي.

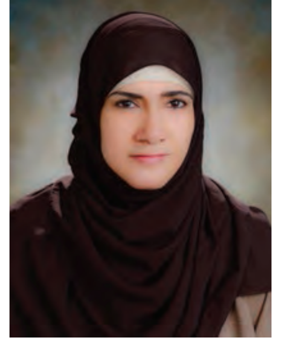
ألقاب عالمية

منحه الاتحاد الدولي لفن التصوير الفوتوغرافي في العاصمة الفرنسية باريس FIAP لقب «فنان عالمي» كأول فنان عربي من الرجال يحصل على هذا اللقب.
وحصل على لقب «صاحب الأعمال المميزة» ESFIAP من الاتحاد نفسه، كما حصل على ستة ألقاب عالمية أخرى من المملكة العربية السعودية، الولايات المتحدة الأمريكية، وبريطانيا، إضافة إلى ميداليتين من الولايات المتحدة الأمريكية لمساهمته في تطوير فن التصوير، وكذلك ميدالية الاستحقاق من الدرجة الأولى من المملكة المغربية.

مسيرة مشرفة

مُنح عضوية عدد من الجمعيات المحلية والإقليمية والدولية وحصل على 14 لقباً عالمياً، وكرم محليًا واقليميًا وعالميًا بألقاب وأوسمة عليا.




نجلاء عنقاوي


أماني القحطاني


خالد خضر


وليد شلبي


رائد بصراوي

حصل على درجة الدكتوراة الفخرية من جامعة الحضارة الإسلامية ببيروت لبنان عام 2006 م في الفنون والآثار العربية والإسلامية، كما حصل على شهادة الدكتوراة الفخرية الثانية من الأكاديمية الأمريكية الدولية للتعليم العالي في ولاية ديلاوير الأمريكية عام 2020.

قلد وسام الاستحقاق من الدرجة الأولى من المغرب، ودرع رائد من الهيئة العامة للسياحة، ودرع رائد من وزارة الخارجية، ودروع وشهادات تقدير لعدد من المؤسسات والجمعيات المختلفة المحلية والإقليمية والدولية.

مثل المملكة في عدد (56) مؤتمراً وندوة ومهرجان ولقاء محليًا وإقليميًا وعالميًا من عام 1385 ه وحتى 1442هـ في مجال الإدارة والعلوم والحوكمة والعمل الاجتماعي والفنون.

حصل على عدد 45 دورة تدريبية في المجالات التخصصية المختلفة، أهمها في مجال الإدارة والعلوم والحوكمة والعمل الاجتماعي والفنون.

الأب الروحي

أخبرتنا ابنة أخيه نجلاء محمود صالح عنقاوي رئيسة ومؤسسة (مجموعة عالم التصوير الفوتوغرافي) والحاصلة على 74 لقباً عالمياً والمحكمة العالمية في المسابقات الدولية، بأنها خسرت قطعة من قلبها لن تعوضها أبداً، تقول: «كان رحمه اللّه أباً روحياً للجميع ورجلاً كريماً، مهذباً، قديراً وشهماً بمعنى الكلمة، يقف خير عون للجميع، وهذه صفة متوارثة اكتسبناها نحن منذ خدمة الحجيج، وفي أي مجال نستطيع فيه تقديم خدمة للغير».

وتكمل: «كما كانت روحه مرحة يحب الفرح والسفر، ومن أجمل صفاته التواضع فقد سألته ذات مرة هل تحب أن ينادونك الشريف عيسى أو الدكتور، فقال: أحب لقب (الشريف) فيكفيني شرفاً أن أكون من آل بيت رسول اللّه صل اللّه عليه وآله وسلم». تعلمت منه العصامية فأنا أحب عمل كل شيء بنفسي، ولا أيأس مهما واجهت من صعاب حتى أنجز وأحقق الهدف على أكمل وجه»



أسس بيت الفوتوغرافيين السعودي، وحصل على العديد من الأوسمة والألقاب والشهادات بمراكز متقدمة

كان أباً روحياً للجميع ورجلاً كريماً، مهذباً، قديراً وشهماً بمعنى الكلمة

(نجلاء عنقاوي)

عشق الكاميرا منذ طفولته وأولع بها حتى أصبح هذا العشق متبادلاً فيما بينهما

(وليد شلبي)

العشق الأبدي

وتحدث بروح الإخاء والزمالة صديق عميد المصورين عيسى عنقاوي، وليد شلبي، أحد عشاق التصوير وجدة التاريخية فيقول: «عشق رحمه اللّه الكاميرا منذ طفولته وأولع بها حتى أصبح هذا العشق متبادلاً فيما بينهما، فأهدى عشقه لأبنائه، وللمغفور لها بإذن اللّه السيدة وداد صبّان، ثم خطى خطوات حثيثة لتحفيز الآخرين إلى فن التصوير عن طريق جمعية الثقافة والفنون بجدة، وتضافرت جهوده مع أول أمين لجدة المهندس محمد سعيد فارسي والرضوي وتم إنشاء بيت الفوتوغرافيين بجدة التاريخية. ومن هنا بدأت دائرة العشق تتسع أكثر وأكثر واتجه إلى التدريب والمسابقات حتى غدا عميداً للمصورين ومحكمًا دوليًا ومصورًا عالميًا يشار له بالبنان»

وختم شلبي حديثه بالدعاء له بالرحمة «رحم اللّه أبا حازم الذي لم يبخل على أي مصور بالتشجيع والتوجيه أو المعلومة لكل ما هو جديد في عالم التصوير».

بيت الفوتوغرافيين

ووصفه المصور ورئيس اتحاد المصورين العرب خالد خضر، برفيق الدرب وبمعيته شُيد (بيت الفوتوغرافيين) من أجل أن يهتم بالمواهب والمبتدئين في هذا المجال.

يقول: «كان رحمه اللّه طموحاً وبعمله الدؤوب استطاع وضع بصمة من خلال (بيت الفوتوغرافيين)، الذي يُعد بداية نهضة التصوير الفوتوغرافي في المملكة، ولا يسعني أن أصفه إلا بالمحارب الذي حمل على عاتقه مسؤولية إيصال مهنة التصوير إلى ما هي عليه، وأثرى هذا الجانب كثيرًا، إذ كان محبًا ومخلصًا لعمله، ومتعاونًا مع الجميع في تقديم النصائح وكل ما يتعلق عن طبيعة العمل التصويري، وبرحيله فقدنا رمزًا من رموز العمل الفوتوغرافي».





عيسى عنقاوي مع صديقه سمير برقة

خدمته لمهنة الطوافة

ويستجمع ذكرياته مع الراحل عنقاوي، الباحث في تاريخ مكة الدكتور المطوف سمير برقة، فيقول: «الحديث عن الحبيب والصديق الراحل عيسى عنقاوي، يطول حيث تجمعني به ذكريات عدة في مهنة الطوافة، فقد كرّس جهدة في خدمة حجاج بيت اللّه وتشاركت معه في ورشات عمل اهتمت بتطوير مهنة الطوافة، عشق التصوير وأنشأ متحفاً متكاملاً في بيته يحوي آلاف القطع المتعلقة بالتصوير والفن وكاميرات التصوير».

ويستطرد «لا أستطيع أن أصفه إلا بأنه (شعلة نشاط)، فقد قمنا سوياً بزيارة عدد من الأماكن التراثية التاريخية، كما كان عضواً فاعلاً في موسوعة أهل الشامية والفلق وبيوتات مكة، رحم اللّه عيسى عنقاوي، فبرحيله فقد التصوير والطوافة أحد أهم أعمدتها ورجالها المخلصين».



مشهد التصوير بالمملكة

وعبرت الأوساط الإعلامية عن بالغ حزنها برحيل عنقاوي الذي أثرى جانب التصوير وله مساهمات تصويرية في داخل السعودية وخارجها، أماني القحطاني مصورة وصلت العالمية وحاصلة على 250 جائزة دولية، تقول: «بالرغم أني لم أتشرف بلقاء الفنان الراحل عيسى عنقاوي، إلا أني كثيراً ما كنت أسمع عن حرصه الشديد على مساعدة الآخرين، ودعم الشباب والناشئة، فهو من النخبة الذين مهدوا لنا الطريق، نحن الشباب، فيما يخص مهنة التصوير، ولو نظرنا لمشهد التصوير اليوم في المملكة لوجدنا مشهداً مشرفاً وواعداً، باهتمام وزارة الثقافة بوزيرها الشاب الأمير بدر الفرحان آل سعود، واهتمامه لإثراء قطاع الفنون وخاصة البصرية في المملكة، إضافه لدعمه واستثماره لمواهب المبدعين من شباب وبنات الوطن، من الهواة والمحترفين؛ لإنتاج أعمال إبداعية وفق مفاهيم فنية مبتكرة».

وفي السياق ذاته أكد لنا المصور والمخرج رائد بصراوي، بأن المتابع لمشهد التصوير اليوم في المملكة يجد هناك تطوراً رائعاً وسريعاً، وذلك بحكم التطور العام الحاصل في المملكة خصوصاً الجانب السياحي، يقول: «أخذ الشباب اليوم على عاتقهم إبراز جمال الوطن وعاداته وتراثه من خلال العمل الفني الفوتوغرافي، خصوصاً بعد الدعم الموجه من وزارة الثقافة والفنون، وزارة السياحة، وكذلك الهيئة العامة للترفيه»

> لا يسعني أن أصفه إلا بالمحارب الذي حمل على عاتقه مسؤولية إيصال مهنة التصوير إلى هذا الواقع المتطور
>
> **(خالد خضر)**

شكراً

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

هل شعرتَ يوماً بأن هناك أرواحاً كانت تستحق منك الشكر لوجودها المُتميّز في حياتك، وتمنّيت لو عاد بك الزمن إليها كي تقول لَها: شكراً؟

الكثير منا يحتفظ في داخلهِ بمجموعةٍ من بطاقاتِ الشكر وتمنى لو أنه أرْفقها بباقاتٍ من الورودِ لأشْخاصٍ مضى بهم الوقت ولم يمْهلنا حتى نضعها على أبوابهم.

فشكراً لكلّ الذين قدموا لنا الحياة على هَيْئةِ حكايات دافئة، ومروا بحياتَنا دون أن يزرعوا الحزن في قلوبنا، وعلّقوا مصابيح الفرح على أبوابنا قبل أن يمضوا بسلام.

شكراً لكلّ الذين تعاملوا معنا بعواطفهم الحقيقيّة، وبوجوههم الحقيقيّة، وترفعوا عن خديعة الوجوه وزيْف الأقْنعة.

شكراً لكلّ الذين مارسوا أدوار الخير على مسارح حياتنا، ومنحونا البُطولة المُطْلقة في حكاياتِ قلوبهم، ورتّبونا في الصفوف الأولى من حياتهم والصفوف الأولى من أمنيّاتهم، والصفوف الأولى من أولويّاتهم.

شكراً للذين ختموا حكاياتهم معنا بالاحترام، ومسحوا على قلوبنا باهْتِمام، وحافظوا على بياض المساحات حولنا وطهارة البقايا خلفهم، وترفّعوا عن السقوطِ في وحْلِ النهاياتِ.

شكراً للذين اصْطحبوا رُقيّ البدايات إلى المحطاتِ الأخيرة، وتدثّروا بنُبْل الصمت ولم يَسْتسْلموا لثرثرةِ ما بعد الفراق. ولم يتنازلوا عن ابْتِساماتهم في وجوهنا حين نالَ الحزن منهم.

شكراً للذين لم يشوهوا صورهم في قلوبنا، ولم يتسلّلوا من حياتنا على غفلةٍ من قلوبنا كاللصوص وقُطّاع الطُرُق. الذين حافظوا على ثباتهم ولم يتساقطوا في المواقف الصعبة وترفّعوا عن الصغائِر، وثبتوا على العهدِ، وأبْحروا بنا على الرغْم من قسوةِ الأمواج حَوْلهم، ولم يهتزوا أمام رياح الفراق العاتِية.

شكراً للذين ترجّلوا عند الرحيلِ بشُموخ، وقالوا وداعاً بصوت الحزن ودفئه، وستروا التفاصيلَ الخاصّة كأنها أعراضهم، وبكوا بصدق فوق مَقاصِلِ الوداع، ولم يفقدوا شخصياتهم القديمة ولا أخلاقهم الحقيقيّة ولا مبادئهم الأولى.

شكراً للذين ساعدونا على الوقوفِ، وعلى معاودةِ الطيران، وعلى التأقْلُمِ مع أوجاع الفَقْد، وعلى انْتِظارِ شروق شمس جديدة.

شكراً للذين مارسوا الغياب بأرْقى صنوفه، وانْتَقوا نِهاية العُظماء، ورحيل النُبلاء، ولم يتلوّثوا بصدمةِ الأحزان، وحافظوا على الوفاءِ رغم بُعد المسافات، ولقّنوا الغدْر درساً لن ينساه.

قبل النهاية بقليل:
شكراً لكلِّ الذين حرصوا على احْتِرامِ النهايات، كي تبقى المساحات خلفهم مُضاءة.

سيّدتي

SAYIDATY.NET





BEAUTY & FASHION

TREND ALERT

قماش الدنيم من أكثر الأقمشة المستخدمة في تصميم الأزياء الكاجوال والمريحة. وفي مجموعات خريف وشتاء 2020-2021، لفتتنا الملابس المصنوعة من هذا القماش والتي تنوّعت بين سراويل الجينز والجمبسوت والتنانير وغيرها..

بيروت - رولا زعزع عيّاد



جيامباتيستا فالي Giambattista Valli



سيلين Celine



بالمان Balmain



لويس فويتون Louis Vuitton

THE DENIM

TOP 5

#Sneakers

لم يعد الحذاء الرياضي مجرد إكسسوار تحتاجين إليه لممارسة التمارين البدنية، أو زيارة النادي الرياضي. بل أصبح، بفضل تصاميمه الفاخرة والمميّزة، خياراً مناسباً لمختلف إطلالاتك النهارية، يمكنك أن تنسّقيه مع الجينز أو التنورة أو الفستان... وهي إطلالات فريدة ولافتة. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



حذاء Balenciaga من matchesfashion.com



حذاء Isabel Marant من matchesfashion.com



حذاء Burberry من mytheresa.com



حذاء Gucci من matchesfashion.com



حذاء Hogan من mytheresa.com



صوفيا لورين بإطلالة بالأزرق في العام 1966

INTO THE BLUE

الأزرق

لون الموضة العصرية

كارولينا هيريرا
Carolina Herrera

ميو ميو miu miu

أوسكار دي لا رينتا
Oscar de la Renta



كنزو Kenzo

بعد أن أعلنته شركة بانتون العالمية لون العام 2020، استطاع الأزرق بمختلف درجاته أن يتسلّل إلى مجموعات خريف وشتاء 2020-2021 ليزيد من حيويّتها وفخامتها. هو من الدرجات اللونية التي تناسب مختلف ألوان البشرة، يمكنك أن تختاري منه الدرجة الهادئة كلون البحر، أو الدرجة الميتاليكية الجريئة، أو حتى اللون الكحلي الذي يتميّز بقدرته على إضفاء الكثير من الرصانة على أزيائك. كما أنه لون عملي، إذ يسهل تنسيقه مع مختلف الإطلالات.

وقد كان لافتاً لهذا الموسم، حضور اللون الأزرق بدرجاته المتنوّعة ليس فقط على الملابس، إنما في مجموعات الإكسسوارات والمجوهرات.

في ما يأتي جولة على أبرز ما قدّمته عروض الأزياء من لوحة الأزرق الفنيّة!

بيروت - «سيدتي»


الملكة إليزابيث Queen Elisabeth II


لوحة لتصميم فستان أزرق من العام 1780


بروش من العام 1840

BLUE IN ANCIENT HISTORY
الأزرق في التاريخ القديم

أقدم صبغة للّون الأزرق كانت تُصنع من النباتات مثل نبتة وسمة الصبّاغين في أوروبا وإنديغو في آسيا وأفريقيا. كما كانت تُصنع من المعادن، مثل اللازورد أو الأزوريت. الرومان استوردوا صبغة الإنديغو وخصّصوها لملابس الطبقة العاملة، بينما النبلاء منهم كانوا يختارون ألوان الأبيض والأسود والأحمر والبنفسجي.

كان المقاتلون من قبائل السلت والجرمان يصبغون وجوههم باللون الأزرق لإخافة أعدائهم، كما كانوا يصبغون شعرهم باللون الأزرق عندما يتقدّمون في السنّ.


الأميرة ديانا Lady Diana


عقد تم تصميمه في أوائل القرن العشرين في البندقية


قطعة فنيّة من العام 2500 قبل الميلاد

المصريّون القدماء هم الوحيدون الذين كانوا يمتلكون كلمة تعبّر عن اللون الأزرق، كما أنّهم كانوا الحضارة القديمة التي وجدت طريقة لابتكار هذا اللون؛ حيث كانوا يطحنون السيليكا والكلس والنحاس والمواد القلوية لتصنيع اللون من دون الحاجة إلى أخذه من مصادر طبيعية.

في أوروبا كان لون الإنديغو يُستخلص من نبتة وسمة الصبّاغين، التي كانت أصلاً من آشور وبلاد المشرق، وكان تربّى في شمال أوروبا منذ ما قبل التاريخ. منذ القرن الـ 18، استُبدل بالإنديغو الهندي، الذي كان يُستورد من قبل الشركة الهندية البريطانية الشرقية.

BLUE IN FASHION

الأزرق في الموضة

فــي أواخر القــرن الـ 19، صــارت البدلة الســوداء الزيّ الموحّد لرجال الأعمال في إنجلترا وأميركا؛ وفي القرن الـ 20، تمّ استبدالها ببدلات الأزرق الداكن أو الرمادي.
أولــى الصبغــات المصنّعة فــي منتصف القــرن الـ 19 اكتشفها William Henry Perkin
باســتعمال مركّب الأنيليــن Aniline، لكنّها كانت تبهت بسرعة مع الغسيل.
أزرق الجينــز ابتكــره Levi Strauss وJacob Davis، وصار مشهوراً مع جيمس دين James Dean في فيلم Rebel Without a Cause؛ وفــي خمســينيّات القــرن الماضي صار الجينز الأزرق رمزاً للثورة.
اليــوم، نجد اللــون الأزرق منتشــراً بكثرة في عروض الأزيــاء وبدرجــات مختلفــة ومتنوّعة، وقــد اختيرت إحدى درجاته لتكون اللون الرسمي للعام 2020.

من عرض
Tommy Hilfiger
في العام 2017

من تصميم
Robert
Sever في
العام 2018



حقيبة من كوتش Coach



أندرياس كرونثالر
لفيفيين ويستوود
Andreas Kronthaler
for Vivienne
Westwood



أم أس جي أم
MSGM

CLASSIC BLUE

الأزرق الكلاسيكي

كان لون العـام 2020، لكنّه لـم يتواجد كثيراً فـي مجموعـات المصمّميـن إلا فـي أسـبوع نيويـورك للموضـة. هـذا اللون يذكّر بسـماء المساء اللامتناهية.

هو لون عميق وحيويّ من درجات الأزرق شديد التنوّع، ورغـم أنّه ينضح هـدوءاً ككلّ درجات الأزرق، إلا أنّه غنيّ بالاحتمالات.



ميو ميو
miu miu



مونسر
Monser



كنزو
Kenzo

أم أس جي أم
MSGM

شريمبس
Shrimps

TRUE BLUE
الأزرق الحقيقي

هو لون داكن وسـطي، بين أكثـر درجات الأزرق حيويّـة في اتجاهـات موضـة الأزرق في خريف 2020 وبيـن الدرجات الكحليّة الداكنة. هذا اللون البارد اعتبرته بانتون لوناً وفيّاً ودائماً.



STRONG BLUE
الأزرق القويّ

الأزرق القويّ هو أكثر لون مشرق في باليت ألوان خريف وشتاء 2020-2021، وقد استخدمه المصمّمون بطرق لعوبة ومبتكرة، ما يعزّز وصف بانتون له على أنّه لون واثق بنفسه.

عقد من مجموعة
Petit Garden من
Pasquale Bruni

عقد من مجموعة
Lucky Move من
Messika Paris

عقد من مجموعة
Tie&Dior من Dior
Fine Jewellery

A TOUCH OF SERENITY
مجوهرات بنفحات هادئة

يُعرف اللون الأزرق بمختلف درجاته بسماته الهادئة والراقية. يعكس الكثير من الفخامة على الإطلالة ويزيد من انتعاشها، كما يدخل من خلال الأحجار الفاخرة إلى المجوهرات ليزيّنها ويضفي وهجاً وحيوية عليها.

بيروت- رولا زعزع عيّاد



ساعة من مجموعة
Limelight Gala من Piaget

BLUE STONES

الأحجار الكريمة الزرقاء

هناك أنواع كثيرة من الأحجار الكريمة التي تحمل اللون الأزرق، تتفاوت درجـات زرقتها ولمعانها. من أكثر الأحجـار الزرقاء التي تزيّن المجوهرات، هي السافير، التورمالين، الزبرجد، التانزانيت، المـاس الأزرق... وغيرهـا. وغالباً ما تأتي هـذه الأحجار مرفقة ببعـض حبيبـات الماس البيضاء وكأنها تشـكّل ثنائيـاً لا بد من حضوره جنباً إلى جنب للحصول على قطعة مجوهرات فاخرة.

من عرض Marc Jacobs
لخريف وشتاء 2020-2021



ساعة من
مجموعة Egérie
Moon Phase
من Vacheron
Constantin

ساعة من
مجموعة
Hortensia
من Eden
Chaumet




أقراط من مجموعة
Elements من Adler

WHAT TO CHOOSE?

ماذا تختارين؟

1 إذا كنت تفضّلين المجوهرات البرّاقة التي يسطع وهجها حتى في النهار، عليك أن تختاري قصة الحجر المستديرة أو تلك التي تأتي على شكل كمثري، فهي تستقطب الضوء بشكل واضح وتعكس إشراقة في إطلالتك. أما إذا كنت تفضّلين المجوهرات الزرقاء ذات الدرجة الخافتة والناعمة، فننصحك باختيار قصة الكابوشون.



ساعة من
مجموعة Dior
Grand Bal
Masqué من
Dior Timepieces

2 إذا كنت صاحبة ذوق متبدّل، أي أن خياراتك في عالم المجوهرات ليست ثابتة، ننصحك باختيار الأحجار اللامعة كالزبرجد والماس الأزرق والفيروز للأيام المشمسة، وخصّصي الأحجار الداكنة كالياقوت الأزرق والتانزانيت واللازورد لفصل الشتاء والأيام الغائمة.



ساعة من مجموعة Happy
Sport من Chopard



سوار من Boghossian

3 قد لا تكون هناك قاعدة في اختيار المجوهرات الزرقاء، ولكن تبقى مسألة تحديد القطعة الأفضل للمناسبة هي سرّ نجاح خيارك. للمناسبات الرسمية، اختاري الحجر المقطوع كالماس والياقوت الأزرق والعقيق الأزرق والأكوامارين.. والتي تضيف ثقلاً على مظهرك. أما في المناسبات غير الرسمية، فبإمكانك أن تزيّني إطلالتك بأحجار غير شفافة كاللازورد والفيروز والأزوريت.



عقد من
مجموعة Winter
Flowers من Van
Cleef&Arpels



من عرض
Simone Rocha
لخريف وشتاء
2021/2020

"اختاري مجوهرات مصنوعة من الذهب الأبيض ومرصّعة بأحجار الماس البرّاقة وحجر الياقوت الأزرق أو أي من الأحجار الكريمة باللون الأزرق وتألقي بخيارات فاخرة!



خاتم من
مجوهرات
Mouawad



ساعة من Patek Philippe

in FOCUS

حقيبة SOHO من MICHAEL KORS



أطلقت علامة مايكل كورس مجموعة كبسولة خاصة بالشرق الأوسط تميّزت بأنماط حصرية محدودة الإصدار من حقائب «سوهو» و«جايد» الجديدة للعلامة التجارية. وتتميّز حقيبة «سوهو» بتصميمها الأنيق من الجلد المحشو مع أجزاء معدنية مجوّفة براقة، وبلونها الزاهي المستوحى من عصير التفاح وبريق الشرق الأوسط المتألق، خصيصاً لهذه الكبسولة.

دليل تدليك الوجه لشباب دائم وتعزيز البوتوكس

العناية بالبشرة خطوة ضرورية جداً وملحة، وذلك لتفادي تكاثر التجاعيد والخطوط الدقيقة، والمساهمة في تجديد البشرة ومنحها توردا طبيعياً. ويعد تدليك الوجه بالأصابع أو الرولر بنداً أساسياً في روتين العناية بالبشرة، سنطلعك على أهم خطوات تدليك الوجه بالأصابع وفوائده لبشرة الوجه والعنق. بيروت - «سيدتي»

فوائد تدليك الوجه

قد تبدو بشرة المرأة متعبة وشاحبة بسبب الضغوط التي تتعرض لها، سواء بسبب فيروس كورونا، أو بسبب الأعباء الملقاة على عاتقها، أو الشعور بالملل والإرهاق... إضافة إلى أن كثيرات من النساء لا يمكنهن الخضوع لحقن البوتوكس في الوقت الراهن. لذلك، فإن تدليك الوجه يمتلك فوائد كثيرة، في مقدمها أنه يجعل البوتوكس يدوم لفترة أطول داخل الجلد، ويعمل على تنشيط الدورة الدموية في البشرة، وتوزيع الدم في كافة أنحاء الجلد. كما يمدّ البشرة بالأوكسيجين والغذاء اللذين تحتاجهما. إضافة إلى ذلك، يسهم تدليك الوجه في تقوية عضلات الوجه، وشد البشرة، والتقليل من الترهلات والتجاعيد والخطوط الدقيقة، وتنظيف البشرة من السموم وتجديدها، وإزالة خلايا الجلد الميت، والتقليل من الهالات السوداء، والتخفيف من الذقن المزدوج...

تدليك الوجه بالخطوات

| **تدليك الجبين:** اشبكي أصابع يديك مع بعضها البعض، ضعيها على الجبين، اضغطي بها قليلاً، وحركيها بشكل معاكس، امتداداً إلى نهاية الجبين، بحيث تقومين بحركات دائرية نزولاً حتى الأذنين. من ثم، اضغطي بأصابعك فوق منطقة الحاجبين، واسحبيها نحو الأعلى حتى نهاية الجبين، بعدها دلكي بأطراف أصابعك وبحركات دائرية حدود الجبين الخارجية وحتى منبت الشعر. قومي بالحركة نفسها ثلاث مرات لمدة دقيقتين. ولتعزيز الدورة الدموية وإزالة الخطوط الرفيعة على الجبين، استخدمي إصبعين من كل يد، ودلكي بواسطتهما الجبين، وذلك على شكل X.

بإمكانك أيضاً التربيت بهدوء وبأطراف أصابعك على منطقة الجبين، مما يساعد في إعادة إحياء الكولاجين.

| **تدليك العينين:** دلكي منطقة العين بواسطة أصابعك، على أن تبدأي من فوق الحاجبين امتداداً نحو العين والأنف. كرري هذه الحركات مرات عدة.

تدليك الأنف وعظمتي الخدين: اضغطي بأطراف أصابعك على جانبي الأنف، وانتقلي بشكل دائري نحو الخدود باتجاه منطقة تحت العين، ثم الأنف، مع الحرص على تكرار الحركات نفسها مرات عدة.

| **تدليك منطقة حول الفم:** دلكي بأطراف أصابعك وبحركات دائرية، ابتداء من وسط المنطقة السفلى من الشفاه، باتجاه حول العين امتداداً إلى الحاجبين، من ثم نزولاً نحو منطقة الخدين وحول الفم، وصولاً إلى تحت الشفتين. كرري الحركات نفسها مرات عدة.

| **تدليك الشفاه والذقن:** دلكي بأطراف أصابعك وبحركات دائرية، ابتداء من منطقة تحت الأنف، امتداداً نحو حدود الشفتين بالكامل، وصولاً إلى منطقة الذقن. كرري الخطوات نفسها مرات عدة.

| **تدليك الخدود:** دلكي بأطراف أصابعك وبشكل دائري ابتداءً من الفم، وبشكل مسحوب نحو الأعلى حتى نهاية الخدين. كرري الخطوات نفسها ثلاث مرات لمدة دقيقتين. واحرصي أيضاً على التربيت على الخدين بواسطة أصابعك، وذلك لتعزيز الدورة الدموية فيهما، ومنحهما توردا طبيعياً.

| **تدليك العنق:** دلكي بأطراف أصابعك ابتداءً من أسفل العنق، صعوداً نحو الذقن، بحيث تضغطين قليلاً عند حدود الذقن، مما يساعد في شد بشرة العنق، والتخفيف من الذقن المزدوج.



بكرات تدليك الوجه ابتكار فعّال للعناية بالبشرة

يثابر عالم الجمال على تقديم أحدث التقنيات والمستحضرات في مجال العناية بالبشرة، ومع تزايد المشاكل التي تهدّد نضارة البشرة وصحّتها، تزداد الاهتمامات والأبحاث للوصول إلى كل جديد في هذا المجال. ومؤخراً، باتت بكرات تدليك الوجه أو ما يُسمى Roller من أكثر التقنيات المستخدمة من قبل الشابات والسيدات على حد سواء، فهي عمليّة ومفيدة وباتت في يومنا هذا تتصدّر قائمة مستحضرات العناية بالبشرة. فما هو هذا الابتكار وكيف يتفاعل مع بشرتكِ؟

الرولر أو حجر اليشم، هي أداة تجميل مصنوعة من بلورة ناعمة متصلة بمقبض. تستخدم على الأماكن المسطحة من الوجه. يأتي الكثير منها بحجر أصغر وأكثر استدارة على الطرف الآخر لأماكن يصعب الوصول إليها مثل تحت العين.

فوائد الرولر:

1 تساعد بكرات تدليك الوجه على تحسين الدورة الدموية وتنشيط عملية تدفّق الدم وبالتالي تعزيز إنتاج الكولاجين ومنح البشرة مرونة أكبر.

2 تخفّف عملية التدليك بواسطة هذه البكرات من تشنّجات العضلات في الوجه وتجعله يبدو مرتاحاً ما يؤثر بشكل واضح وإيجابي على ماكياجكِ.

3 تزيد بكرات تدليك الوجه من نعومة البشرة وتساعد في التخفيف من الخطوط الدقيقة التي تؤثر على نضارة بشرتكِ.

4 تساعد هذه البكرات في التخلّص من السموم المتراكمة على سطح البشرة بفضل تحفيزها للتصريف اللمفاوي في جميع أنحاء الوجه.

5 تساعد في تجديد الأنسجة المتضرّرة من الحروق أو الندوب وتقلّل من أعراض التعب والإرهاق.

6 تمنع بكرات تدليك الوجه احتباس السوائل وبالتالي تقلّل من ظهور الانتفاخ تحت العينين، ويمكن وضعها في الثلاجة قبل استخدامها عند محيط العينين للحصول على نتيجة أفضل.

7 تساعد بكرات تدليك الوجه على تقليص المسام الواسعة ما يجعل البشرة تبدو ناعمة ومشرقة على الفور، بالإضافة إلى أنها تحميها من ظهور البثور وحب الشباب.





BEST FOUNDATION
MAKEUP TIPS
خطوات تطبيق **كريم الأساس**

نقضي الكثير من الوقت في المتاجر بحثاً عن كريم الأساس الأفضل لبشرتنا والمناسب لنوعها، ولكن بعد شرائه وإنفاق الكثير من الأموال والعودة إلى المنزل، نجرب المنتج الجديد، ونفاجأ بنتيجة سيئة للغاية، فما هو السر وراء هذا الأمر؟ قد يرجع السبب في هذا الأمر إلى طريقة وضع الكريم غير السليمة، والتي يمكنها أن تفسد إطلالتنا تماماً، لذلك سنقدم لك أفضل طريقة لوضع كريم الأساس والاستمتاع بمظهر أكثر جمالاً وجاذبية: بيروت - «سيدتي»

PICKS

اختيار نوع **كريم الأساس** المناسب حسب نوع بشرتك



■ فإذا كنت من ذوات البشرة الجافة، اختاري الأساس الغني بالزيوت، أما إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية، فاختاري الأساس الخالي من الزيوت، كما عليك اختيار لون الأساس بطريقة دقيقة، بحيث يكون قريباً من لون بشرتك للحفاظ على إطلالة طبيعية.
■ اهتمي بوضع الكريم التمهيدي قبل وضع كريم الأساس لتمهيد بشرتك لاستقبال مستحضرات التجميل.
■ قومي بغمس الإسفنجة الخاصة بكريم الأساس في الماء قليلاً، بحيث تكون رطبة عند استخدامها على البشرة، ويفضل أن تكون الإسفنجة بيضاوية.



كريم أساس «فوريفر سكين غلو فونديشين من ديور» Dior Forever Skin Glow Foundation

كريم أساس «ناتشيرل راديَنت لونغ وير فونديشين من نارس» Nars Natural Radiant Longwear Foundation

كريم أساس «أيرباش فلوليس لونغوير فونديشين من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Airbrush Flawless Longwear Foundation

كريم أساس «برو فيلتر سوفت مات لونغ وير فونديشين من فانتي بيوتي» Fenty Beauty Pro Filtr Soft Matte Long Wear Foundation

كريم أساس «ستاي نيكد فونديشين من أربان ديكاي» Urban Decay Stay Naked Foundation

TIPS

كيفية تطبيق **كريم الأساس** بعناية

1 ابدئي بتوزيع كريم الأساس بالتساوي على بشرتك بواسطة أطراف أصابعك.
2 باستخدام الإسفنجة الرطبة، قومي بتوزيع كريم الأساس جيداً، وذلك من خلال النقر عليها من منتصف وجهك بداية من الأنف وصولاً إلى الأذن، وتوزيعه جيداً من الداخل إلى الخارج حتى تقومي بتغطية الوجنتين بشكل كامل.
3 بعد ذلك، انتقلي إلى الحاجبين، وقومي بتوزيع الكريم من الحاجبين إلى الجبين.
4 قومي بتوزيع الكريم في الجزء الأسفل من الوجه، بداية من الذقن إلى الفك، ولا تنسي توزيعه جيداً على منطقة الرقبة كذلك من أسفل الرقبة صعوداً حتى الوصول إلى الذقن.



كل ما يجب أن تعرفيه عن مكبس الرموش





يحدث مكبس الرموش فرقاً كبيراً في مظهر عينيك على الفور، فهو يرفع الرموش ويجعل العين تبدو أكثر اتساعاً وحجماً واستيقاظاً. مع ذلك، لا تمنح جميع أنواع مكبس الرموش النتيجة نفسها، فالبعض منها يمنحك رموشاً طبيعية ساحرة تتوق كل امرأة إليها، فيما لا يوفر العديد منها النتيجة المرجوة. لكن، بغض النظر عن شكل عينيك وطول رموشك، يشكل مكبس الرموش إضافة رائعة إلى حقيبة ماكياجك. نرصد لك كل ما يجب أن تعرفيه عن مكبس الرموش.

بيروت - يولا خضرا

مكبس رموش «لو ريكورب دو شانيل كيرلير من شانيل» CHANEL Le Recourbe Cils De Chanel Eyelash Curler

مكبس رموش «جنتل كيرل أيلاش كيرلير من بوبي براون» Bobbi Brown Gentle Curl Eyelash Curler

هل يعدّ استخدام مكبس الرموش ضاراً؟

عندما يتم استعمال مكبس الرموش بشكل صحيح، فإنه لا يلحق أي ضرر بالرموش على الإطلاق. فالشعور بالشد الخفيف على جذور رموشك أمر طبيعي، لكن تأكدي من إبقاء يدك ثابتة عند كبس الرموش حتى لا يتسبب في سحب شعيرات رموشك، كذلك احرصي على تنظيف مكبس الرموش جيداً بعد كل استعمال باستخدام معقم فعال. وعموماً، ينصح الخبراء باستخدام مكبس الرموش قبل وضع الماسكارا، لكي لا تلتصق به مما يعرض رموشك لخطر التكسر.

كم مرة يجب استبدال مكبس الرموش؟

إذا كنت تستخدمين مكبس الرموش بشكل يومي، فعليك تغييره كل ستة أشهر، لأن وسادة المكبس تفقد كثافتها أو تكتسب حافة، مما يجعله أقل فعالية.

الطريقة الصحيحة للاستخدام:

| قبل استخدام مكبس الرموش، تأكدي من نظافته لأن البكتيريا أو الماسكارا القديمة تتراكم عليه، مما يؤثر سلباً على رموشك.

| اكبسي رموشك بالكامل، واحرصي على عدم الضغط في مكان واحد. ابدأي من الجذر واستمري في الالتفاف إلى الأعلى باتجاه أطراف الرموش.

| اسحبي مكبس الرموش إلى الخارج قليلاً وأديريه باتجاه الأنف وثبتيه مرة أخرى مع التأكد من أن الحواف الخارجية لخط الرموش تحصل على تجعيد ثانوي لرفعها إلى الأعلى.

EYELASH CURLER / DO AND DON'T

DON'T

✗ تعريض مكبس الرموش للهواء الساخن واعتماده بقوة حيلة تقوم بها الكثيرات لتمنحهن رموشاً مقوسة بشكل جذاب، لكن قد تتأثر صحة الرموش بهذه الحيلة على المدى الطويل. استخدمي مكبس الرموش الساخن بشكل لطيف وقصير لتحصلي على رموش جميلة.

✗ استخدام مكبس الرموش بعد الماسكارا: خطأ يتسبب في سقوط الرموش بالكامل، إذ يعمل جيل الماسكارا على تحويل الشعيرات اللينة إلى قاسية ما يؤدي إلى تكسرها إثر استخدام المكبس.

✗ سحب المكبس قبل إخراج الرموش: تحاول الكثيرات استخدام مكبس الرموش في اللحظات الأخيرة للحصول على إطلالة سريعة وجذابة، فيقمن بسحب الرموش من المكبس لتكون النتيجة كارثية.

DO

✓ استخدمي مكبس الرموش بعد تنظيفها كلياً من آثار الماكياج واحرصي على استخدامه ابتداء من الجذور حتى لا تتعرض رموشك للتكسر.

✓ تأكدي من إدخال جميع الرموش داخل فكي المكبس قبل إغلاقه ولمدة لا تتجاوز 30 ثانية. يمكنك تعريض المكبس إلى الهواء الساخن قليلاً لتحصلي على نتائج جيدة.

✓ تأكدي من تغيير بطانة السليكون الموجودة داخل فكي المكبس مرة كل 6 أشهر.



عطر «فلفت موهيتّو» من «دولتشي وغابانا»

تقدّم «دولتشي وغابانا للجمال» DOLCE & GABBANA BEAUTY عطر «فلفت موهيتّو» VELVET MUGHETTO أحدث إصدار أضيف إلى المجموعة المخملية VELVET COLLECTION الحصرية. تمّ تخيّل هذا العطر الجديد كقصّة رمزية لربيع صقلية: حيث توقظ درجات الحرارة المعتدلة المناظر الطبيعية للجزيرة وأزهارها الرقيقة والملوّنة. جيل بعد جيل، شهدت معابد صقلية الإيقاعات الأبدية لنهضة الطبيعة، حيث تُضفي النباتات الخضراء النضارة، بينما تعمل أشعة الشمس الذهبية على تدفئة الهواء اللطيف وتضيء حقول الأزهار البريّة الوفيرة.



العطر

تحت عناق حرارة الربيع، يكشف عطر «فلفت موهيتّو» Velvet Mughetto عن توليفة عطرية متشابكة تغلّف نفحاتها الزهرية الناعمة المستخلصة من زنبق الوادي قلب العطر. ابتكر العطّار «سيدوني لانسيسور» Sidonie Lancesseur ماء عطر Eau de Parfum عميقاً له سِمة خاصة، مستوحى من أرض صقلية - رائحة زهرية - فاكهية مع باقة سخيّة من الأزهار تمتزج فيها المكوّنات الحمضية المنعشة مع نغمات الأزهار البرّية، والأخشاب الحسّية.

المكوّنات

يفتتح العطر بنغمات عُلوية من الحمضيات النضرة المستخلصة من البرغموت الإيطالي، ما يضفي نكهة منعشة ولاذعة تُذكّرنا بشاطئ البحر. تُضفي الكشمشة السوداء طبقة عطرية فاكهية داكنة، بينما يكشف الفلفل الوردي عن رائحة وردية-تابلية في النغمات الافتتاحية للعطر. ثمّ، في قلب العطر، يطغى عبق زنبق الوادي، أزهار الغابة الرقيقة التي تمنح اسمها للرائحة.

تمتزج النغمات المستخلصة من زنبق الوادي مع ازدواجيّة نادرة، فتجمع بين الطابع الأخضر القوي والطبقات العطرية الأكثر حلاوة وإشراقًا. مشبعة بأشعة شمس صقلية الدافئة تتعانق هذه النغمات مع أزهار الماغنوليا القشدية والباتشولي الترابي لتكشف عن باقة سخيّة مُزْهِرة. هذا يفسح المجال أخيرًا لمكوّنات أساسية لبَنيّة وحسيّة مصدرها خشب الصندل الدافئ والراتنجي، وأخشاب الكاشمير التي تلتقط ضوء شمس الجزيرة في أوَجّها.

التوضيب

تتشارك قارورة العطر في الصورة الظليلة المميّزة للمجموعة المخملية Velvet Collection، وهي قارورة زجاجية متوّجة بغطاء مخملي مزيّن بالذهب. بالنسبة إلى عطر «فلفت موهيتّو» Velvet Mughetto، أعيد تصميم هذا الشكل الكلاسيكي بلون أخضر منعش، عاكسًا الصبغة الرقيقة للعطر في الداخل، ومُستحضرًا ثراء الطبيعة وفرح الربيع. لوحة ذهبية منقوشة تضع اللمسة النهائية على القارورة الموضّبة بشكل فاخر داخل علبة سوداء من المخمل الثمين.

قصاص عمرنا



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

كل الأشياء التي نظنها لا تفهمنا؛ هي أكثر مَن تجيد ذلك، لذا كلمّا ملأناها بذكرياتنا؛ أعادتها إلينا في وقت لن نتوقعه، وهنا تكمن حقيقة اللحظات التي نحاول جاهدين نسيانها، دون أي جدوى تذكر.

هل تتألم كل الأشياء من حولنا وتضحك مثلنا؟ هل تجيد الصراخ والبكاء ولو صمتاً؟ هل تقول لنا «لا» عندما نستغلها رغماً عنها؟ هل يمكنها الشعور فعلاً نيابةً عنّا وعنا؟

بعض التفاصيل التي نتقاسمها مع الأمكنة والأزمنة التي نعيشها؛ ما هيّ إلا بداية لعدم النسيان، فهي ستذكرنا بما عشناه كلما مررنا بمحاذاتها، أو تقاطعنا معه مصادفة؛ فذاكرة الحياة الصامتة لا تهرم، بل تزداد قوتها كلما كبرنا نحن، وكأنها تريد أن تخبرنا بأن الزمن الذي ركضنا بداخله في مراهقتنا، ما هو إلا قصاصٌ لبقية عمرنا.

كما قال أميل سيوران: «ما أميزه في كل لحظة من اللحظات، هو لهاثها واحتضارها، وليس الانتقال نحو لحظة أخرى، أهيئ زمناً ميتاً، وأتمرغ في اختناق الصيرورة».

لكن ليس علينا الاختناق بها، بل علينا أن ندرك جيداً بأنها قد تبقى مسالمة، ما دام لن نحقنها بالمزيدِ من عبثيّة مشاعرنا؛ فاللحظة التي تُشرّع للجنون كل طرائق الهوى، هي ذات اللحظة التي ستلقينا نحو الهوة ونحن بملءِ الدهشة.

فكل بداية جامحة تقودنا للرقصِ والغناء، لن تكون سوى نهاية مأساوية سنبكي بسببها؛ فالأشياء التي تحيطنا منذ الربكة الأولى، هي أكثر ما يفهمنا في زحام الخيبة الذي سنتعرض له يوماً ما.

لذا: أهلاً بكل وخزة ستشعرني بقيمة العمر الذي أسرفته عليهم، وما زلت أنفقه بتبذيرِ عاشقة حالمة.

هل تتجاوزين أحزانك سريعاً؟

نقف على أطلال الماضي أحياناً حتى يطول الوقوف بلا أي محاولة لاتخاذ خطوات للأمام، ونستسلم لذكريات الماضي؛ حتى نغرق في الأحزان ونعتاد عليها. في المقابل ننسى أن الحياة لا تكشر عن أنيابها للأبد ولكنها تارة ما تأتي كما تشتهي أنفسنا وتارة أخرى تخالف أحلامنا وأمانينا. ما يجعلنا نعيد النظر في ردود أفعالنا عندما نتعرض لسقطات في حياتنا ونراجع مواقفنا. هل نكون مستسلمين للأحزان تماماً أم ننجح في تجاوز الأحزان التي تحيط بنا؟!

يمكنك الوصول إلى الإجابة من خلال هذا الاختبار...

القاهرة- صافيناز الكاشف

1 تقف حياة المطلقة تماماً لفترة طويلة بعد انفصالها؟
A. طبعاً.
B. غالباً.
C. لفترة قصيرة.
D. إطلاقاً.

2 هل جربت شعور الانغماس في الإحساس بالندم لفترة؟
A. كثيراً.
B. إلى حد كبير.
C. أحياناً.
D. لا.

3 إذا فوجئت باستغناء المدير عنك.. كيف تتصرفين بعد ذلك؟
A. أشعر بالفشل.
B. ينتابني الشعور بالإحباط.
C. أحزن ولكن أنهض مرة أخرى.
D. أستعد للبحث عن وظيفة أخرى فوراً.

4 «سافرت أرملة بعد انتهاء عدتها مع أولادها».. ما رأيك؟
A. لم تكن تحب زوجها.
B. لم تتأثر بوفاة زوجها.
C. لابد أن تشعر بالخجل من كلام الناس.
D. هذا حقها.

5 «تزوج أرمل بعد عدة أشهر من وفاة زوجته الأولى» ما رأيك في تصرفه؟
A. الرجال لا يعرفون الحب.
B. الرجال ينسون سريعاً.
C. لا أحكم بالمظاهر.
D. هذا حقه.

6 إلى أي مدى ترين أن تجاوز الأحزان سريعاً يعتبر ميزة؟
A. لا أراه ميزة إطلاقاً.
B. إلى حد ضعيف جداً.
C. إلى حد ما.
D. إلى حد كبير.

7 كيف تصفين الشخص الذي يستطيع تجاوز آلامه في فترة زمنية قصيرة؟
A. شخص بدون مشاعر.
B. شخص غير وفي.
C. شخص غير صادق.
D. شخص قوي.

8 هل من الممكن أن يتجاوز شخص آلامه من خلال إيهام نفسه بالسعادة؟
A. إطلاقاً.
B. لا أعتقد.
C. ربما.
D. طبعاً.

9 ما رد فعلك النفسي بعد التعرض لخسارة ما؟
A. فقدان عزيمة المحاولة مرة أخرى.
B. الحسرة على ما خسرته.
C. الإحساس بالتقصير.
D. مراجعة أخطائي حتى لا أكررها.

10 «إذا أراد الشخص فعلاً تجاوز أحزانه سينجح» ما رأيك؟
A. إطلاقاً.
B. ربما.
C. غالباً.
D. طبعاً.

الإجابات

إذا كانت أغلب إجاباتك (A)

أنت تجدين صعوبة بالغة في تجاوز أحزانك وكأنك تتلذذين في تعذيب نفسك. تبدو الحياة قاتمة بالنسبة لك لطالما يحاصرك شعور الحزن، وكأنه استولى على حياتك بكل ما فيها. حيث تستقبلين الحزن وأنت تفتقدين القدرة والإرادة لمقاومة هذا الشعور ما يمنحه الفرصة ليتمكن من حياتك.

النصيحة: ننصحك بطلب المساعدة من صديقة أو شخص مقرب لك لدعمك ومساندتك في تجاوز هذه الفترة الصعبة التي تمرين بها. وصارحي الطرف الآخر بما تشعرين به ورغبتك في تجاوزه ومدى احتياجك لدعم نفسي يمنحك بعض الثقة في النفس.

إذا كانت أغلب إجاباتك (B)

أنت تستغرقين وقتاً طويلاً جداً حتى تتجاوزي أحزانك. تقتصر رؤيتك للحياة من زاوية تتسم بالسوداوية، وكأن كل الأحداث من حولك توقفت بمجرد مروركِ بضائقة أو موقف صعب في حياتك. وينعكس ذلك على مظهرك ونظرة عينيك خاصة في تفاعلاتك مع المحيطين بك.

النصيحة: ننصحك بالإقبال على الانشغال في عمل ما أو هواية تحبينها حتى تُلهي فكرك قليلاً عما يضايقك. ولا تستسلمي لصوت الرفضِ الذي تسمعين صداه بداخلك تجاه أي خطوة إيجابية أو لحظة تتطلب اندماجاً اجتماعياً بحُجة أنك حزينة ولا تتقبلين ذلك الآن. ربما تكون البداية هي إرغام نفسك على ذلك بينما تكون النهاية هي تجاوز الأحزان.

إذا كانت أغلب إجاباتك (C)

أنت تنجحين في تجاوز أحزانك بعد فترة زمنية ليست طويلة فيما يبدو أنك تقتنعين بمبدأ منح الحزن حقه ووقته؛ حتى يتلاشى وحده ومن ثَم استعادة الحياة بشكلها ومسارها الطبيعي. ولكن على الرغم من إيمانك أن الحزن هو مسألة وقت إلا أنك تقعين في أحزانك أحياناً بشكل مبالغ.

النصيحة: ننصحك بممارسة الرياضة يومياً حتى تتمكني من مواجهة إحساسك بالحزن جزئياً، والمداومة على الخروج مبكراً ولو لبضع دقائق، فلعل لتأثير الشمس انعكاساً إيجابياً على نفسيتك. إلى جانب ذلك نقترح عليك قراءة كتاب أو رواية جديدة وشيقة تندمجين في تفاصيلها أو أحداثها.

إذا كانت أغلب إجاباتك (D)

أنت تتجاوزين أحزانك بسرعة غير طبيعية تُحسدين عليها. بالتأكيد أنك تتمتعين بشخصية قوية تساعدك على ترتيب أولوياتك مهما كانت الظروف. كما يبدو أنك ترين الانغماس في الأحزان ما هو إلا ضعف إذا استسلمتِ له تمكن منك ودمر حياتك وربما جذبك خطوات إلى الخلف. ولا يعد نجاحك في تجاوز الأحزان سريعاً والسعي في حياتك دليلاً على نجاحك في التجاوز النفسي لما تشعرين به. ولكنك تحاولين بنجاح.

النصيحة: ننصحك بمنح نفسك بعض الوقت حتى تأخذي نفساً عميقاً يمكنك من الإقبال على بداية جديدة في حياتك. فربما تبدو قدرتك على تجاوز الأحزان خارقة، ولكن لا أحد يدرك مدى الضغط الذي تمثلينه على نفسك لكي تتجاوزي ما بداخلك. لذلك نلفت انتباهك إلى عدم وضع نفسك وفكرك تحت ضغط دائم؛ لإنجاز قائمة أعمالك واستكمال حياتك بشكل طبيعي عند التعرض لمواقف صعبة في حياتك.

أغنى نساء العالم.. من هنّ وكيف جمعن ثرواتهنّ؟

234 امرأة يتربّعن اليوم على عرش أغنى نساء العالم، وهنّ يملكن ثروة خياليّة تبلغُ 928 مليار دولار.
أكثرهنّ كسبن ثرواتهنّ بالوراثة وأصبحن يُدرن إمبراطوريّات ماليّة واقتصاديّة لا تغيب عنها الشّمس، ويترأسن شركات عملاقة لها فروع في مشارق الأرض ومغاربها.
67 منهنّ عصاميّات اعتمدن على أنفسهنّ في نحت طريقهنّ إلى الثروة، وأكثرهنّ الصّينيات اللّاتي انطلقن من الصّفر، ومن بينهنّ من كانت عاملة بسيطة في مصنع تتقاضى دولاراً واحداً في اليوم؛ لتُصبح اليوم أغنى امرأة في الصّين ومن أغنى النّساء في العالم.
ولكلّ مليارديرة قصّة: فواحدة من بينهنّ نزلتْ عليها بين عشيّة وضُحاها ثروة خياليّة من طليقها! وأخرى، وهي أغنى امرأة في ألمانيا، عاشت مغامرة عاطفيّة مُثيرة أشبه بفيلم سينمائي! سيّدتي ـ الطيب فراد

رغم وباء «كوفيد19» وما نتج عنه من رُكود اقتصاديّ وانكماش في دُنيا المال والأعمال؛ فإنّ النّساء المليارديرات في العالم ازداد مالهنّ وازدهرتْ شركاتهنّ ونمتْ ثرواتهنّ، بفضل ارتفاع أسْعار الأسهُم ومكاسب قطاعيْ التكنولوجيا والرّعاية الصحيّة؛ فمصائب الوباء عادت عليهنّ بالفوائد.
وحسب قائمة «فوربس» الخاصّة بالأثرياء؛ فإنّ المرتبة الأولى لأغنى النّساء في العالم هذا العام، كانتْ من نصيبِ أمريكيّة، ثمّ تلتها في المرتبة الثّانية امرأة فرنسيّة.
أمّا المُفاجأة فقد جاءتْ من الصّين؛ فعددُ الصينيّات المليارديرات هو في ازدياد كلّ عام، وقدْ بلغن اليوم الـ30 ضمن قائمة أغنى نساء الدُنيا.

أغنى امرأة في العالم تحبّ الخيول

أغنى امرأة هذا العام في العالم هي **أليس والتون** **ALICE WALTON**، وتُقدّر ثروتها بـ54.4 مليار دولار، بزيادة 10 مليارات دولار عن العام الماضي، وهناك مصادر أخرى ترفعُ ثروتها إلى ما يقارب 68 مليار دولار.
ولدتْ في السابع من أكتوبر من عام 1949 في مدينة «نيوبورت» بولاية أركنساس، وهي الابنة الوحيدة على ثلاثة أشقاء، عاشت طفولة سعيدة وكانت متفوقة في دراستها، وهي ابنة مؤسّس سلسلة متاجر «وول مارت» العملاقة، واليوم هي وريثته وتشغّل 2 ونصف مليون شخص في متاجرها، ولها 11 ألف فرع في أمريكا ومتواجدة في 27 بلداً.
تزوجت «أليس» مرّتين ولم تنجبْ أبناء، وتعيش اليوم محاطة بخيولها في «رانش»، ضيعة كبيرة، بتكساس قيمتها 20 مليون دولار، وهي تعشق وتربّي الخيول وتحب اللوحات الزيتية النادرة؛ فقد اشترت عام 2005 لوحة واحدة للرسام الأمريكي آشر براون «من القرن التاسع عشر» بـ35 مليون دولار، وهو سعر قياسي وقتها.


أليس والتون

القلب الرحيم

«ماكنزي سكوت بيزوس»

MACKENZIE SCOTT BEZOS هي روائيّة أمريكية، والزوجة السابقة لـ«جيف بيزوس «مؤسّس شركة «أمازون» العملاقة، وهو أغنى رجل في العالم، بثروة تقدر بـ150 مليار دولار.. ولدتْ ماكنزي في السّابع من أبريل (نيسان) من عام 1970، في مدينة «سان فرانسيسكو» بولاية كاليفورنيا، تزوّجت جيف بيزوس، الذي أصْبح فيما بعد مؤسس ورئيس شركة «أمازون» للتجارة الإلكترونيّة، وأصبحا فيما بعد أغنى زوجين في العالم.

وفي أبريل (نيسان) من عام 2019، أعلنتْ أنّها توصّلت إلى اتفاق بشأن طلاقها من «جيف بيزوس» بعد زواج استمرّ رُبع قرن، وحصل الطّلاق بسبب علاقة غراميّة للزوج الثري بامرأة أخرى هي مذيعة تليفزيونية، وتحصلت «ماكنزي» على غرامة ماليّة خياليّة مقابل طلاقها، قدرها 35 مليار دولار؛ لتصبح فجأة من أغنى نساء الدنيا.

هي روائيّة، واليوم هي مليارديرة، ولكنها ومنذ أن أصبحت متربعة على هذا الكنز، أعلنت أنها ستتبرع بالكثير من الأموال للفقراء والمحتاجين، وبلغت الجمعيات التي استفادت من تبرعاتها خلال الأشهر الأربعة الأخيرة من هذا العام 384 جمعية.

سخية في هباتها، ومدافعة عن قضايا النساء العادلة، وسخّرت أموالها لمساعدة فقراء أمريكا، ووقفت إلى جانب ضعاف الحال في فترة الوباء، وكتبت تقول: «إن النساء والسود والفقراء هم أكثر الفئات الاجتماعية تضرراً على المستوى الصحي والاقتصادي من الوباء.

والغريب أنها تهاجم أصحاب المليارات بقولها، إن وباء كورونا زاد ثراءهم، وانتفخت ثرواتهم في حين ازداد الفقراء فقراً.



فرانسواز بيتنكور مايرز

الثانية والثالثة

فرانسواز بيتنكور مايرز FRANçOISE BETTENCOURT MEYERS هي فرنسية وهي ثاني أغنى امرأة في العالم في تصنيف هذا العام، وكانت العام الماضي تحتل المرتبة الأولى، هي حفيدة مؤسس شركة «لوريال» لمستحضرات التجميل، وجدها هو مخترع صبغة الشعر، وهي اليوم تملك أكبر شركة لمُستحضرات التجميل في العالم، بثروة تبلغ قيمتها الإجمالية 59.1 مليار دولار. توفيت أمّها «ليليان» أغنى امرأة في العالم عن عُمر يناهز 94 عاماً، وكانت ابنتها الوحيدة هي وريثتها، وفرانسواز امرأة مثقفة ومحبة للفنون، وهي عازفة جيدة لآلة البيانو، تزوجت عام 1984 ولها ابنان، وقد ألّفتْ العديد من الكتب.

جوليا كوتش JULIA KOCH، وهي أمريكية تأتي في المرتبة الثالثة في قائمة النساء المليارديرات، ويبلغ صافي ثروتها 48.2 مليار دولار، ومصدرها ما ورثته هي وأطفالها الثلاثة من 42 % من أسهم شركة زوجها ديفيد كوتش، الذي توفي في شهر أغسطس الماضي؛ تاركاً لها ولأبنائه الثلاثة إمبراطورية بـ60 ألف موظف وعامل في 60 بلداً.



ماكنزي سكوت بيزوس، مع زوجها السابق جيف بيزوس

جوليا كوتش

قصّة لا تصدّق

قصّة أغنى امرأة صينيّة واسمها **«تشو كونفي» ZHOU QUNFEI** قصّة لا تصدّق؛ فقد انطلقتْ المرأة من الصّفر لتتربّع اليوم على ثروة طائلة تفوقُ الـ10 مليارات دُولار، وبعد أنْ كانتْ ترعى بالأغنام في طفولتها؛ فهي اليوم تنتقلُ على طائرتها الخاصّة، ويشتغل في شركاتها العملاقة وتحت إمْرتها 90 ألف شخص.

وُلدتْ «تشو» في قرية ريفية تبعدُ ألف و500 كم عن العاصمة الصينيّة «بيكين»، ونشأتْ يتيمة فقيرة؛ فقد توفّيت أمّها عندما كانتْ هي في الخامسة من العُمر، وفقد والدها أصبعه في حادث شغل بمصنع، ثمّ ضعف بصره وأصبح كفيفاً، وهي تعترف بأنّها كانت في تلك الفترة إذا تغدّت فهي تفكّر في كيفية ضمان وجبة عشائها. اشتغلتْ بعد مغادرتها مقاعد الدراسة مُبكّراً عاملة بسيطة في مصنع لزُجاج السّاعات بأجرة زهيدة قدرها دولاراً واحداً ليوم عمل، ثمّ أمضتْ عشرة أعوام تكدّ في معمل مُتخصّص في صنع زُجاج شاشات الهواتف المحمولة، قبل أن تستقيل لتعمل لحسابها الخاص في ورشة في شقّتها الصّغيرة المتواضعة، وعاماً بعد آخر تطوّرت في عملها ونجحت في كسب المهارة والإتقان، ومرّت بمراحل في رحلتها على طريق النجاح والثروة، تقول: «عرفتُ الفشل واعترضتني الكثير من المصاعب، ولو استسلمتُ ما وصلتُ، تكرّر القول في كلّ مُناسبة، إنّ سلاحها الوحيد هو المُثابرة.



تشو كونفي

في القمّة الشمّاء

اليوم، وقد بلغتْ التّاسعة والأربعين من العمر؛ فقد أصبحتْ أغنى امرأة صينية، بعد أن أسّست إمبراطورية لصنع زجاج شاشات الهواتف الذكية، وفازت بالتعامل مع أكبر الشركات العالمية على غرار سامسونغ وآبل ونوكيا وغيرها؛ حتى أنه تمّ إطلاق لقب «ملكة شاشات الهاتف» عليها.

عام 2003 فازت بعقد مع شركة «موتورولاي» وهو ما أثار غيرة وحسد المنافسين لها، أحدهم سعى بكلّ السّبل لأن يفسد عليها الصفقة ويحولها إلى نفسه، بالاتفاق مع المزود بالمواد الأوليّة الخام الذي قدم لها شرطاً تعجيزيّاً يتمثل في الدفع الكامل المسبق لثمن المواد، باعت كلّ ما تملك ولم تنجح في جمع كامل المبلغ المطلوب، وكادت لفرط ما أصابها من إحباط، أن ترمي بنفسها تحت عجلات القطار في محطة بـ«هونغ كونغ»، ولكن مكالمة هاتفية من ابنتها جعلتها تعدل، تقول: «فكرت في ابنتي والموظّفين معي وأرسلت إيميل لـ«موتورولاي»، أشرح لهم الموقف، وبفضل تفهّمهم ومساعدتهم اجتزت العقبة الكأداء».

تزوجتْ مرة أولى ثم تطلّقت لتقترن بزوج آخر، هوايتها المحببة إلى نفسها هي تسلق الجبال الشاهقة، وذات يوم اصطحبت معها 20 مديراً تنفيذياً من شركاتها ليتسلقوا معها جبلاً في الصين، ولما همّ البعض منهم بعدم مواصلة التسلق في منتصف الطريق، حثّتهم على عدم الاستسلام.

تقول: «لأنك عندما تستسلم في منتصف الطريق، لن تكون لديك الشجاعة للعودة والبدء من جديد، لا تستسلم بسبب انتكاسة صغيرة».

أصغر مليارديرة

أصغر مليارديرة هي النرويجية **ألكسندرا أندرسن» ALEXANDRA ANDERSON**، والتي دخلتْ قائمة أغنى نساء العالم منذ أن بلغت 19 عاماً، واليوم وقد بلغت الثّالثة والعشرين من العُمر؛ فهي من أغنى نساء العالم بفضل ما منحها لها والدها، وهو حي يرزق، من أسهم في شركته العملاقة «فرد» المتخصصة في مواد التّجميل.



ألكسندرا أندرسن، في صورة نشرتها على حسابها في إنستغرام


سوزان كلاتن

أغنى ألمانيّة

سوزان كلاتن SUSANNE KLATTEN، هي سيدة أعمال ألمانية تقدر ثروتهابـ19.3 مليار دولار، وهي أغنى امرأة في ألمانيا وتملك 12.5 في المائة من أسهم شركة صناعة السيارات الشهيرة BMW «بي إم دابل يو»، ورثتها عن والدتها وأكثر من 50 % من شركة ألطانا Altana الشهيرة جداً في ألمانيا، والمختصّة في المواد الكيمياويّة والأدوية، وشركات أخرى كثيرة ورثتها عن والدها الذي تُوفي عام 1982، وتدير اليوم إمبراطوية مالية رأس مالها يقدر بأكثر من 20 مليار دولار.

هي امرأة لا تحب الأضواء، ولا تحبّ ارتداء الفساتين الفاخرة ولا معاطف الفرو الباهظة الثمن؛ بل ولا تتزين بمجوهرات أو زمرّد أو حتّى أساور أو قلادة من ذهب؛ مكتفية بقرطين عاديّن في أذنيها.

قصة غريبة

عاشت سوزان كلاتن منذ سنوات، مغامرةً أغرب من الخيال، خلاصتها أنها جاءت بمفردها لفندق فخم في سويسرا طلباً للراحة والاستجمام، ونجح رجل سويسري أنيق في الرابعة والأربعين من العمر يدعى إرنانو باريتا ERNANO BARRETTA في إغوائها بخطة جهنمية، تقمص فيها شخصية رجل يعمل مبعوثاً خاصاً للحكومة السويسرية إلى مناطق النزاعات الساخنة في العالم.

كان يعرف جيداً من هي، ونصب لها شباكاً لاصطيادها ونجح في مخططه، وتعددت اللقاءات بينهما معتقدة دائماً أنه رجل مهم، وأنه أحبها بصدق كامرأة لا يعرف من تكون، وقد كشفت له بعد مدة عن شخصيتها الحقيقية وبدأ يطلب منها أموالاً بالتدريج؛ مختلقاً قصصاً من خياله لتعليل طلباته، وقبلت أن تمنحه المبالغ الكبيرة التي كان يطلبها.

وتحّين فرصة كانت فيها في شوق للقائه؛ ليطلب منها مبلغ 50 مليون يورو، ولكنه فوجئ في تلك المرة أنها ترفض مطلبه وتعلمه بأنها قرّرت قطع العلاقة معه نهائياً، وأعلمها أنه يملك صوراً وفيديو من الليالي الورديّة التي قضياها معاً، وأرسل لها بالبريد بعض الصور وساومها، إما المال أوْ الفضيحة، وفكرت المرأة ملياً وقررت إعلام زوجها والشرطة بكل تفاصيل القصة، وتظاهرت وفق الخطة المعدة مع الشرطة الألمانية بقبولها دفع المبلغ بعد التفاوض على تخفيض قيمته ليبلع الطعم، وجاء الرجل مسرعاً إلى ألمانيا طمعاً في الغنيمة، وتم ضبطه متلبساً بالجرم، وانفجرت فضيحة بلغ صداها كامل ألمانيا وإيطاليا وسويسرا، وحكمت عليه المحكمة بـ6 سنوات سجناً.


منزل إرنانو باريتا في إيطاليا

الضوابط الجديدة لصورة السعوديات في بطاقة الأحوال..

كيف ينظر المجتمع إليها؟

حدَّدت وكالة وزارة الداخلية للأحوال المدنية السعودية عدداً من الضوابط لصور السعوديات الشخصية في بطاقة الهوية الوطنية، منها ألَّا يتم ارتداء النظارات أو وضع العدسات اللاصقة، وتغطية شعر الرأس، مع السماح بوضع زينة خفيفة.
وقد أثار هذا الأمر نقاشاً طويلاً بين أبناء المجتمع السعودي، لا سيما بين فئة الشباب، كلٌّ يطرح رأيه حول هذه الضوابط، وهل يؤدي الماكياج إلى تغيير ملامح الوجه في الهوية الشخصية؟ الرياض- زكية البلوشي



انتقل الجدل لمواقع التواصل بعد أن ظهرت خبيرة التجميل السعودية وعد وهي تشرح خطوات ميك آب بطاقة الأحوال المدنية الجديدة، ونشرت صورةً قبل المكياج وأخرى بعده، واستعرضت في النهاية الصورة في البطاقة، وخلال ساعات، تصدَّر اسم «وعد التركي» قائمة الأكثر بحثاً على محرك البحث «جوجل» في السعودية.

«سيدتي» استضافت عدداً من المواطنين والمواطنات، وسألتهم عن وجهة نظرهم بهذا القرار، فأبدوا آراء مختلفة، خاصةً فيما يتعلق بالزينة والماكياج.

تغيير الملامح

بدايةً، أوضحت **فاطمة الزهراء منصور**، محامية ومستشارة رئيسة مؤسسة «بصمة خير»، أنها راضية تماماً عن صورتها الشخصية في بطاقة الهوية، وترى أن وضع بعض الماكياج أثناء التقاط الصورة أمرٌ مُبالغٌ فيه، مبررةً ذلك بالقول: «قد يؤدي وضع الماكياج عند أخذ صورة البطاقة الشخصية إلى تغيير بعض الملامح كثيراً، وهذا ينافي المبتغى منها». مضيفةً «شخصياً، لا أفضِّل ذلك، لكنني لا أجد مانعاً في أن تكون صورة البطاقة ملونةً؛ لأنها ستظهر بشكل أفضل»، مبينةً أن «الصورة في بطاقة الأحوال القديمة كانت ملونةً وجميلة، وتمنح حاملها ثقةً بالنفس».

جودة التصوير

وعكسها تماماً، بيَّنت **أحلام المشهدي**، فنانة تشكيلية واختصاصية علاج فيزيائي، أنها ليست راضية كثيراً عن صورتها في البطاقة الشخصية القديمة، قائلةً: «الصورة السابقة لم تكن تعجبني، فالإضاءة والتصوير فيها غير جيدَين، ويُفضَّل استبدالها بصورة رسمية جميلة وواضحة». لذا أنا مع وضع ماكياج خفيف غير مُبالغ فيه، مع تجنُّب البَهرجة، والتركيزُ على جودة التصوير والإضاءة.

ضوابط جيدة

وتفاعلت **رحاب الهوساوي**، كاتبة روائية، مع القرار الجديد، مبديةً ثناءها على الضوابط، كاشفةً عن رغبتها الكبيرة في استبدال البطاقة الشخصية بعد إقرارها بالقول: «أرغب بشدة في تجديد بطاقتي الشخصية، واستبدالها بأخرى أفضل بعد صدور هذا القرار، فقد أحببتُ كثيراً الضوابط الجديدة كافة، فهي ضوابط جيدة، وكلي حماسٌ للحصول على هوية جديدة».

سترضي الجميع

وأكدت **غادة الحويرثي**، فنانة تشكيلية، أهمية التعديلات الجديدة في البطاقة الشخصية، مبينةً أنها حسّنت من شكلها كثيراً، وجعلتها أفضل بكثير من البطاقة القديمة. وقالت: «صورة البطاقة السابقة، كانت سيئةً جداً، ولا تُظهر الوجه الحقيقي لحاملها بسبب سوء التقاطها، والشروط التي يجب أن تتوفر فيها، مثل شروط ارتداء الحجاب، مع أن المرأة في الواقع قد ترتدي الحجاب بشكل مختلف». مضيفةً «عانيتُ كثيراً من هذا الأمر، لكن قبل عام وجدت تغيُّراً في التقاط الصورة، وكان هناك تعاونٌ من الموظفة معي بعرض صورتي عليّ قبل إتمام الإجراءات النهائية، والسماح لي بلبس غطاء ملوَّن للشعر، وفعلاً جاءت النتيجة مُرضيةً لي، وظهرت الصورة جميلةً، وبعد صدور القرار الجديد حول ضوابط صورة المواطنة في البطاقة الشخصية، أعتقد بأن الوضع سيتحسَّن للأفضل، وستُرضي الشروط الجديدة الجميع».


فاطمة الزهراء منصور


أحلام المشهدي


رحاب الهوساوي

> ”قد يؤدي وضع الماكياج عند أخذ صورة البطاقة الشخصية إلى تغيير بعض الملامح كثيراً، وهذا ينافي المبتغى منها
>
> **(محامية)**


لؤي محمد حمزة


غادة الحويرثي

دون زينة أفضل

ورأى **لـؤي محمد حمزة**، فنان، أن القرار يخصُّ النساء في المقام الأول، ويتوقَّف على مدى تعوُّد المرأة على وضع الماكياج لإخفاء عيوب معينة، أو الظهور دونه في حياتها العامة، وقال: «بالنسبة إلى زوجتي، لا تبالغ كثيراً في وضع الماكياج، وتفضِّل الزينة الخفيفة جداً، ومن جهتي، أحترم رأيها فهذا الأمر راجعٌ لها أولاً وأخيراً، لكنّ فيما يخصُّ صورة المرأة في البطاقة الشخصية، يُفضَّل أن تظهر دون زينة؛ لأنها صورة بطاقة شخصية، وليست صورةً لمناسبةٍ أو حفلٍ».

تداول واسع لوسم

تداول المتابعون في مواقع التواصل الاجتماعي اسم وعد التركي، خبيرة التجميل السعودية؛ حتى أصبح اسمها من بين الوسوم الأعلى تداولاً في تويتر السعودية بعد استعراضها ماكياج صورة الأحوال المدنية التي أقرَّتها بلادها. جاء ذلك بعد أن ظهرت وعد وهي تشرح خطوات ميك آب بطاقة الأحوال المدنية الجديدة، الأمر الذي أثار جدلاً بين المتابعين، خاصة بعد أن نشرت صورةً قبل الماكياج وأخرى بعده، واستعرضت في النهاية الصورة في البطاقة، وخلال ساعات، تصدَّر اسم «وعد التركي» قائمة الأكثر بحثاً على محرك البحث «جوجل» في السعودية، كذلك تصدَّر وسم بعنوان #وعد_التركي قائمة الأكثر تداولاً في موقع تويتر من قِبل مغردين.

من شروط صور الهوية الشخصية في بعض البلدان



في السعودية:

- كشفت وكالة وزارة الداخلية للأحوال المدنية عن الضوابط التي يجب أن تكون عليها صورة المواطنات في بطاقة الهوية الوطنية.
- أكدت «الأحوال المدنية»، أن الصورة يجب تكون:
- ذات خلفية بيضاء
- دون أن ترتدي المواطنة أثناء التقاطها نظارةً أو عدسات
- حديثة وملوَّنة
- تغطية شعر الرأس
- سماح بوضع زينةٍ خفيفة.

وكانت «الأحوال المدنية» دعت المواطنات إلى إصدار بطاقة الهوية الوطنية لتسهيل كافة تعاملاتهن لدى القطاعات الحكومية والخاصة، مع المحافظة عليها، وعدم رهنها باعتبارها وسيلة إثباتٍ رسمية، تحميهن، وتحفظ حقوقهن، مشيرة إلى أنه في إمكانهن إصدارها عبر حجز موعد إلكتروني في أقرب مكتب نسائي.



في البحرين:

يجب أن تستوفي الصورة الشروط الآتية:

- أن تكون الصورة ملونة وذات خلفية رمادية بدرجة RGB 168, 168, 168
- أن تكون الصورة حديثة ولم يمض على التقاطها أكثر من 6 أشهر.
- ظهور الرأس وأعلى الكتفين عن قرب مع مراعاة أن يمثل حجم الوجه 70% إلى 80% من الصورة.
- مراعاة أن تبرز الصورة العينين بشكل واضح.
- أن تكون الصورة واضحة وألا يحجب الشعر أي جزء من الوجه والعيون.
- تجنب الإضاءة الخافتة أو السطوع الزائد للصورة.

أن تظهر صورة الشخص وهو ينظر بشكل مستقيم ومباشر إلى كاميرا التصوير مع مراعاة أن تكون أطراف الوجه وتعابيره واضحة.

- ألا يؤثر ارتداء الحجاب والفترة على المظهر العام للشخص وألا يحجب الملامح الأساسية للوجه.
- أن تبين الصورة العيون بوضوح ولا تعكس النظارات الأنوار ويفضل تجنب النظارات ذات الإطار السميك والتأكد من إنها لا تغطي أي جزء من العيون.
- لا يتم قبول الصور بعدسات لاصقة أو نظارات ملونة تخفي اللون الأصلي للعين.





في المغرب:

- صور حديثة للوجه، بالألوان، على خلفية فاتحة، بمقاس 3.5 سم على 4.5 سم، بوجه مكشوف ومن دون نظارات داكنة.



في تونس:

- الصور الفوتوغرافية للمعني بالأمر تكون من حجم 4/3 سم
- تؤخذ وجهاً على لوحة خلفية من اللون الأبيض أو الفاتح وبمقياس 10/1 وتبين الشعر والعينين.



في بريطانيا:

- يجب أن تكون الصورة الرقمية:
- لا تحتوي على أشياء أو أشخاص آخرين
- تؤخذ على خلفية ذات لون فاتح عادي
- يكون اللباس داكناً ليتناسب مع الخلفية
- أن يكون النظر للأمام مباشراً إلى الكاميرا
- أن يكون تعبير الوجه عادياً ويجب إغلاق الفم وعدم الابتسام.
- جعل العينين مفتوحتين ومرئيتين
- عدم وجود خصلات شعر أمام العينين
- لا يوضع غطاء الرأس (إلا إذا كان ذلك لأسباب دينية أو طبية)
- عدم ارتداء النظارات الشمسية أو النظارات الملونة. يمكن ارتداء نظارة طبية، ولكن يجب أن تكون العينان مرئيتين من دون أي وهج أو انعكاس.



في ألمانيا:

- يجب أن تكون الخلفية ذات لون واحد وساطعة (يفضل أن تكون محايدة اللون الرمادي) ولون متباين للوجه والشعر.
- يجب أن تُظهر الصورة الشخص المراد تصويره فقط.
- الظلال على الخلفية غير مقبولة.
- لا يجوز إمالة الرأس.
- يجب أن تكون تعبيرات الوجه محايدة والفم مغلقاً والنظر مباشرة إلى الكاميرا.
- يجب أن تكون العينان مفتوحتان وواضحتان للعيان ولا يجب تغطيتهما بوساطة الشعر أو إطارات النظارات.
- يجب أن تكون العيون مفتوحتين وواضحتين من دون انعكاس للوميض عن العدسات، وعدم وضع عدسات ملونة أو نظارات شمسية.
- لا يسمح بارتداء القبعات أو أغطية الرأس. قد تكون استثناءات لأسباب دينية. إذا كان غطاء الرأس مسموحًا به، يجب أن يكون الوجه مرئيًا من أسفل الذقن إلى الجبهة.
- الظلال على الوجه غير مقبولة.

جمال الشكل..
وجمال الروح!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

هل يفضل الإنسان أن يكون جميلًا وغبيًا على أن يكون ذكيًا وقبيحًا أم العكس؟!

ما أعرفه بشكل أكيد، أن المرأة على الأقل تفضل الخيار الأول؛ لأن الجمال قضيتها الأولى، وعندما لا يكون الجمال قضيتها، فهي بالضرورة بلا قضية.. وليس مقبولًا أن يكون هناك إنسان بلا قضية.. فلذلك يكون الجمال خيارها الإستراتيجي دون أن ننظر للنصف الثاني من المعادلة.. وهو عندما تكون جميلًا، فبالضرورة تكون غبيًا أو على الأقل لديك علاقة من نوع ما مع الغباء.. وفي الغرب غالبًا ما يقولون جميلة، ولكنها غبية.. أو شقراء وغبية.. فالجمال والذكاء لا يأتيان كطقم.. ونجد لذلك ما يعززه ويؤكده في موروثنا.. فكثيرًا ما نسمع «اللّه يكملك يا بنتي بعقلك»، وهذه المقولة كثيرًا ما تقال للجميلات.. فجمالهن ناقص أو غير مكتمل بالعقل!!

علاقة الجمال بالغباء علاقة أزلية تمامًا مثل علاقة القبح بالذكاء.. وانظر حولك لتعرف وترى.. فكل جميلة صارخة الجمال هي بالضرورة صارخة الغباء.. وكل ذكي صارخ الذكاء بالضرورة صارخ القبح.. ولو حاولنا عمل «هجين» بين الذكاء الصارخ والجمال الصارخ، فلن نخرج بالضرورة بواحدة جميلة وذكية، لأنه لا توجد على هذا الكوكب امرأة جميلة وذكية.. فهي في أفضل الأحوال ستكون على طريقة تلك المرأة صارخة الجمال التي قالت لصديقها برنارد شو وهو المعروف بقبحه الصارخ وذكائه الحاد: ماذا لو تزوجتني؟ بالتأكيد سننجب أطفالًا بذكائك وبمستوى جمالي، فقال على طريقته الساخرة والمتهكمة: أخشى أن ننجب أطفالًا بمستوى ذكائك ومستوى جمالي!!

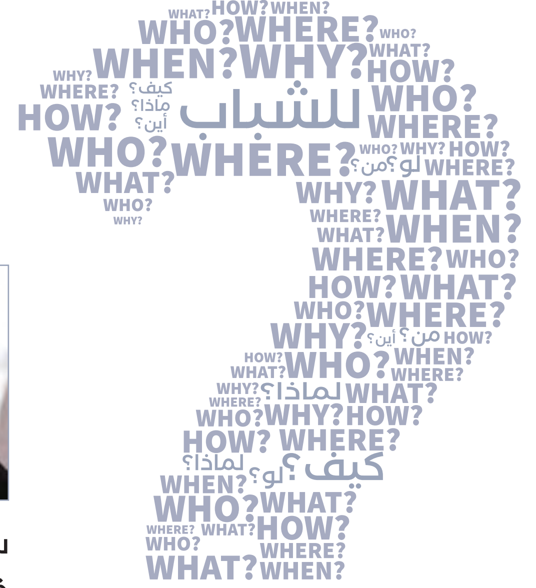
على كل حال الناس يقولون إن الجمال جمال الروح، ولو صدقنا هذا الكلام لوجدنا أن الناس يحاولون أن يكتشفوا جمال بعضهم، فيحاول كل واحد أن ينظر إلى «معلاق» الآخر، وكل أحد يلاحق واحدة بعينها للنظر في معلاقها أو جمال روحها.

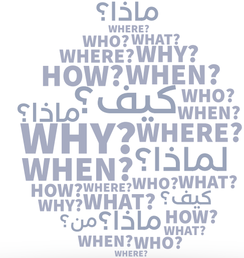
الأكيد أن جمال الروح في الداخل، وجمال الشكل في الشارع.. لهذا السبب وأسباب أخرى، نرى الناس يكتشفون جمال بعضهم في الشارع؛ لأنه ليس لديهم الوقت للبحث عن جمال الروح.. فلم نسمع عن واحد يطارد واحدة لأنه معجب بجمال روحها أو معجب برجاحة عقلها!!

شعلانيات:

- في شبابنا، نريد أن نغير العالم وفي شيخوختنا نريد أن نغير الشباب!
- صحيح قد تعود المياه لمجاريها، ولكن قد لا تكون صالحة للشُرب!
- حسن الخلق يستر كثيراً من السيئات كما أن سوء الخلق يغطي كثيرًا من الحسنات!
- الوقت الذي تستغرقه لتأدية العمل بشكل صحيح أقل من ذلك الذي تستغرقه لشرح أسباب فشلك به!
- كلما ازددت فهما ازداد تفهمّك للآخرين!

هل تؤيدون إقامة الأفراح في ظل كورونا؟





فضَّل عديدٌ من الناس إقامة مناسباتهم الخاصة على الرغم من تفشي فيروس كورونا المستجد، وخطر ذلك على الحضور.

وطبَّق هؤلاء الإجراءات الاحترازية التي فرضتها الدولة منعاً لانتشار «كوفيد 19»، في مقدمتها تحديد الحاضرين بعدد معين، وتطبيق التباعد فيما بينهم، واستخدام الكمامات والمعقمات. في المقابل، استحسن بعضهم تأجيل هذه المناسبات إلى حين انتهاء هذه الأزمة، ورغبة في حضور جميع الأحبة أفراحهم.

«سيدتي» فتحت الموضوع للنقاش مع عدد من الشباب والشابات، حيث سألتهم: هل أنتم مع إقامة المناسبات في ظروف كورونا الحالية، أم تفضلون التأجيل؟

الرياض - يارا طاهر



سارة اليوسف

خريجة إعلام - 22 عاماً

تقام الحفلات والمناسبات لنتشارك الأفراح مع أحبابنا، ومَن سيحضر حفلاتنا في ظل هذه الظروف الصعبة، هو الذي يحبنا حقاً، بعيداً عن أي مجاملات، لذا أنا مع إقامة المناسبات حالياً، وضد التأجيل تماماً، لكن لابد أن نلتزم بالأعداد والاحترازات الصحية التي فرضتها الدولة.



ديمة

كاتبة وعارضة أزياء - 24 عاماً

في بداية الأمر، كنتُ ضد فكرة إقامة المناسبات مع الظروف التي فرضتها جائحة كورونا في العالم كله، حيث كان انتشار الفيروس شديداً في بدايته، ولم يكن المجتمع مستعداً لمواجهة خطورته، أضف إلى ذلك أن البهجة لا تكتمل دون معانقة الأحباب، ورؤية ملامح وجوههم التي تخفيها اليوم الكمامات، لذا قبل أشهر، كنت سأجيب بأن التأجيل أفضل، فلن يستغرق الأمر سوى أشهر أو أسابيع معدودة وينتهي المرض، لكن مع الأسف أدركت فيما بعد أن الأزمة ستطول كثيراً، وستعيق سير حياتنا، لذا غيَّرتُ اعتقادي، وصرت أرى ضرورة أن نتعايش مع وجودها بكل حذر، لاسيما مع ازدياد الوعي بطرق الوقاية من «كوفيد 19»، وأن نقيم المناسبات وسط تطبيق كامل لها، مع تأجيل ما يمكن تأجيله منها لحين انتهاء كورونا.

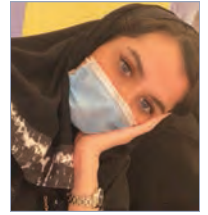




ريما الدرسي

بكالوريوس علوم سياسية - 23 عاماً

إذا كانت الحفلات تقتصر على عددٍ قليل من الحضور فقط، أي حفلاتٍ عائلية، فأنا مع إقامتها، إذ إن الحفلات الكبيرة، يستحيل فيها السيطرة على انتشار فيروس كورونا لعدم إمكانية وضع حدودٍ بين الضيوف، ومنعهم من الاقتراب من بعضهم، وإلزامهم بارتداء الكمامة.



روان صالح

بكالوريوس خدمة اجتماعية - 22 عاماً

من جهتي، أفضِّل تأجيل المناسبات السعيدة حتى يفرح الجميع بها، ويشاركونا حضورها، ومن أجل تسهيل السفر عليهم أيضاً، كما أنني لا أريد أن يكون الجو العام متوتراً في حفلتي، أو أن أشعر بالخوف على سلامة الحاضرين، لذا أرى أن الزواج من المناسبات التي يمكن تأجيلها حالياً، أما بقية المناسبات، فيجب أن تقام بعددٍ محدود للغاية.

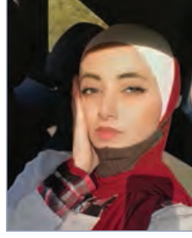


د. طلال المغربي

رئيس الجمعية السعودية البريطانية للتسويق والإدارة - 46 عاماً

تختلف الاحترازات حسب أنظمة كل دولة، ونسبة انتشار فيروس كورونا فيها، وقد تأثرت الأعياد والمناسبات الدينية والاجتماعية حول العالم للمرة الأولى بتداعيات الجائحة، كذلك الحال مع المناسبات الخاصة، لكنَّ السعودية قدمت مثالاً رائعاً للتقيد بالأنظمة، واتباع الاحترازات، وتنظيم المناسبات، بما فيها الزواجات، في ظل هذه الأزمة باتباع أعلى المعايير الصحية، وأرى أنه يقع على عاتق كل عائلةٍ تقييم الوضع الصحي فيها، وتحديد كيفية حماية كبار السن أثناء إقامة المناسبات، وإن كان هناك خطرٌ عليهم، فيفضل تأجيلها، أو إقامتها على نطاق ضيق من أجل حمايتهم والمجتمع من انتشار كورونا.





عرين أحمد

طالبة لغة عربية - 20 عاماً

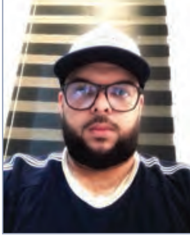
كنت وسأظل ضد التكاليف الكبيرة التي تشهدها حفلات الزواج المقامة في القاعات المخصَّصة للأفراح، وقد أثبتت أزمة كورونا خطأ ما كان يفعله كثيرون في زواجاتهم من بذخ وصرفٍ، وأن الاحتفالات العائليَّة محدودة العدد هي الأفضل، إذ إن العريس وعروسه يمكنهما استغلال هذا المبلغ بما يفيدهما مثل السفر لقضاء شهر العسل، أو توفيره لبناء مستقبل أفضل للعائلة.



عبدالباسط فلمبان

اختصاصي سموم وطب شرعي - 52 عاماً

يعتمد ذلك على نسبة الحالات في المنطقة. حالياً عدد الحالات قليلٌ في السعودية مقارنةً مع الدول الأخرى نظراً لتطبيق الاحترازات الصحية في الأماكن العامة، لذا أرى إمكانية إقامة الحفلات والمناسبات عندنا، لكن وفق الاشتراطات المطلوبة وبالعدد المحدَّد حتى لا نكون سبباً في زيادة الحالات، كما أن التأجيل غير مناسب لعدم علمنا بموعد انتهاء الجائحة.



أشرف بن الحاج

ناشط مدني - 36 عاماً

أؤيد إقامة مناسبات الزواج، لكن على نطاق ضيق، أو في حدود الدائرة الأولى للعائلتين فقط، مع الأخذ بالإجراءات الوقائية. وفيما يخصُّ الحفلات العامة التي تضم جماهير بأعدادٍ كبيرة، في رأيي يمكن إقامتها عن بُعد، وهناك تجاربُ وأحداثٌ عالمية، جرت «أونلاين»، وحققت نجاحاً كبيراً، كما أن علينا الاستمرار في استخدام التقنية والطرق الذكية لتعزيز الثقافة الصحية مستقبلاً، مع ضرورة التأقلم مع الظروف الجديدة، فالحياة يجب أن تستمر.



محمد خالد العتيبي

إعلامي - 32 عاماً

في رأيي، يجب إقامة حفلات الزواج، وعدم تأجيلها أبداً، فهي اليوم تقام في البيوت، والفرحة فيها هي ذاتها الفرحة التي تغمر الجميع حينما يحضرون زواجاً في قاعة مخصَّصة، مع أفضلية انخفاض التكاليف غير المبررة التي تشهدها الزواجات الكبرى، وتستنزف أكثر من 60% من ميزانية العريس.

حين نتعرض لضغوطات الحياة..
أسباب اختلاف القرارات بين الجنسين



يقال إن الشخص العادي قد يتخذ في اليوم آلاف القرارات، من بينها قرارات سريعة وغير مدروسة، وفي هذا الإطار يختلف كثيرون في تحديد الأفضل في صنع القرار واتخاذه تحت الضغط الرجل أم المرأة.

وقد أشارت دراساتٌ عدة إلى أن الرجال والنساء، يتخذون القرارات بشكلٍ مختلف في أوقات التوتر، وأن الفروق تكمن في كيفية التفاعل مع هرمون الكورتيزول أثناء اتخاذ القرار.

واليوم، باتت المرأة تشكِّل نصف المجتمع، وتعتلي أعلى المناصب، وتتخذ قراراتٍ مصيرية، ومع ذلك يشكُّ بعضهم في قدرتها على التفوُّق على الرجل في هذا الأمر.

«سيدتي» فتحت الموضوع للنقاش، حيث التقينا عدداً من الرجال والنساء، وسألناهم: أيهما أفضل في اتخاذ القرارات الرجل أم المرأة؟ فتراوحت الإجابات بين الطرفين، كلٌّ يدعم رأيه بالأدلة.

الرياض - زكية البلوشي


يوسف الفهد


شيماء الأسعد


ياسر أبو بكر

المرأة تتمتَّع بالذكاء، وقوة الحدس، لذلك يصبح في إمكانها اتخاذ أفضل القرارات

(رجل أعمال)

المرأة تتسم بالقوة والصبر، وتتحمَّل العمل اليومي داخل المنزل وخارجه

(إعلامية)

بدايةً، أوضح **يوسف الفهد**، رجل أعمال، وعضو مجلس اتحاد الغرف التجارية، أن نسبة نجاح النساء في اتخاذ القرارات تتفاوت من امرأة لأخرى، كاشفاً عن أن قرارات المرأة فيما يخصُّ الأمور الحياتية تخضع لعديدٍ من الاعتبارات المهمة، مثل التمتُّع بالذكاء، وقوة الحدس، لذلك يصبح في إمكانها اتخاذ أفضل القرارات.

وقال الفهد: «أجرى اختصاصيون في علم الأعصاب دراسةً حول طريقة الرجل والمرأة في اتخاذ القرارات، ووجدوا أنهما يتفاعلان بشكل مختلف تحت الضغط، فقد تبيَّن أن المرأة تحت الضغط تتخذ قرارات ذكية، مثل الانسحاب إذا كانت في الطليعة، أو القيام برهانات آمنة، بينما يخاطر الرجل بكل شيءٍ إذا ما رأى فرصةً للربح مهما كانت ضئيلة، لذا نجد أن قرارات الرجال غالباً ما تكون محفوفةً بالمخاطر، وتأتي تحت الضغط، بينما تُظهر المرأة مهاراتٍ أكثر دقة وبراعة في اتخاذ القرارات كلما اقترب الموعد النهائي لإنجاز أمرٍ ما، أو عندما تواجه ضغطاً معيناً.

عقل المرأة والرجل

ورأت **شيماء الأسعد**، إعلامية، أن «المرأة قادرةٌ على صنع القرار، والمشاركة فيه، ولها أبعادٌ إيجابية، واستدامة مثبتة، حيث أظهرت دراسة أنه في الحالات التي تمكَّنت فيها الجماعات النسائية من فرض نفوذٍ قوي على عملية التفاوض في 40 عملية سلام منذ انتهاء الحرب الباردة، ارتفعت فرص التوصل إلى اتفاق أكثر من الحالات التي كان فيها وجود الجماعات النسائية ضعيفاً أو غير موجود»، مبينةً أن المرأة هي الأفضل في اتخاذ القرارات تحت الضغط، لأنها بطبيعتها تتّسم بالقوة والصبر، وتتحمَّل العمل اليومي داخل المنزل وخارجه، ولا ننكر في بعض الأحيان أنها قد تكون مترددةً في اتخاذ قرار ما، لكنها قادرةٌ على قهر هذا التردُّد، أما الرجل، فبطبعه لا يحب التأخر في اتخاذ القرارات الملحَّة والاحترازية، لذا يتحكَّم في قراراته اعتماداً على التفكير السريع بشكل أفضل من النساء، وهذا يرجع إلى أن عقل المرأة يعالج المعلومات بنسبة أبطأ من عقل الرجل»، كاشفةً عن أن «المرأة تمنح نفسها بعض الوقت للتفكير حتى تقيِّم الأمر ذهنياً، قبل أن تبادر إلى اتخاذ القرار».

في الشرق القرار للرجل

في حين، أكد **ياسر أبو بكر**، إعلامي، أن «التنافس على اتخاذ القرارات بين الرجل والمرأة في ميدان الحياة العملية، أو الزوجية ضئيلٌ جداً إلا إذا كان في إطار مشروع تنافسي، أو خلافٍ زوجي»، موضحاً أنه «في الشرق تكون القرارات غالباً للرجل نتيجةً الثقافة الذكورية، لافتاً إلى أن «المرأة أكثر قدرةً على اتخاذ قراراتٍ صحيحة في الأمور اليومية، في حين أن الرجل أجدر منها باتخاذ قراراتٍ تحتوي على المخاطر».

الرجال وحب المغامرة

وخالفهم الرأي **خالد بو غانم**، كاتب وناقد، إذ بيَّن أن «المرأة ليست أفضل من الرجل في صنع القرارات، بل بالعكس تماماً، فغالباً ما تطغى عاطفتها على عقلها، لذا توجد في كل القرارات التي تتخذها نسبةٌ من الخطأ»، موضحاً أن «اتخاذ القرار الصحيح لا يرتبط بجنس معين، بل هو هبةٌ من الله لبعض الناس».

وكشف خالد عن أن «الرجال لديهم ميلٌ أكبر لاتخاذ قرارات دون تقدير أو دراسة، لحبهم المغامرة»، مشدداً على أن «اتخاذ قرار ما عند التوتر أمرٌ خاطئ من الرجال والنساء».

الرجل عقلاني والمرأة عاطفية

ووافقته في كلامه **ناهد الآغا**، خبيرة إتيكيت، منطلقةً من تجربتها الشخصية بالقول: «كوني امرأةً هذا لا يعني أن أكون مع النساء دائماً، ففي كثيرٍ من المواقف كانت عاطفتي هي المسيطرة على قراراتي مثل أغلب النساء، عدا مراتٍ قليلة، وضعت فيها العاطفة جانباً، وحكَّمت عقلي،


خالد بو غانم


ناهد الآغا


هبة الحسين


إنجي صباغ


علي المعبدي

واتخذت القرار المناسب»، مشددةً على أن «المرأة عاطفيةٌ أكثر من الرجل، وقد تصيب وقد تخيب هذه العاطفة وقت اتخاذ القرار وبعده، أما الرجل فيفكر بعقله، وقد يصيب وقد يخيب في قراراته وقت الغضب، فتنعكس سلباً عليه».

وأوضحت ناهد، أن «التاريخ يسجل وجود نساءٍ قدن حقباً تاريخية مهمة»، مبديةً فخرها بما وصلت إليه المرأة السعودية اليوم من تطورٍ وتقدم، وتقلُّدها مناصب عاليةً، وقدرتها على اتخاذ قراراتٍ سليمة فيما يخصُّ عملها.

الرجال أسرع في القرارات

وذكر **علي المعبدي**، موظف متقاعد في أرامكو، أن «الرجال والنساء يتخذون القرارات بطريقةٍ مختلفة، إذ يقرِّر الرجل بشكلٍ أسرع، وأكثر خطأً، بينما تجمع المرأة المعلومات بطريقةٍ مغايرة وبهدوءٍ تام، وتكون أكثر وعياً بمصادر المعلومات غير الرسمية عند تنفيذ قرارٍ ما، أو التفاوض على أهدافٍ توافقيةٍ».

وبيَّن المعبدي أن «الرجل يُظهر سلوكاً مهيمناً قد يكون فاعلاً، لكنه أقل إبداعاً من أساليب المرأة، اعتماداً على نوع المهمة»، مشدداً على أن «الرجال أكثر حماساً للتصرف بسرعةٍ عكس النساء اللاتي يتميزن بالتأني في هذه المواقف».

> تجمع المرأة المعلومات بهدوءٍ، وتكون أكثر وعياً بمصادرها
>
> **(علي المعبدي)**

وراء كل رجل عظيم امرأة

بينما غلَّبت **هبة الحسين**، اختصاصية إدارة تمريض، قرارات النساء على الرجال، مبرهنةً على ذلك بأن «الرجل يستشير المرأة في قراراته المصيرية، لذا يقال وراء كل رجل عظيم امرأة»، لكنها أوضحت أن «هذا التفوق قد ينتفي في القرارات الحياتية العادية، ويعتمد دائماً على رجاحة عقلها»، مبينةً أنه «ليس شرطاً أن تكون قرارات المرأة أفضل من قرارات الرجل دائماً، فهذا يستند إلى شخصيتها، ومدى نضجها ووعيها، والخبرة التي تمتلكها».

وقالت هبة: «المرأة إذا كانت مجهدةً وعصبيةً، تتخذ قرارات متهورة أكثر من الرجل عند المخاطرة»، مشيرة إلى أن «الرجل يبحث عن فرص الفوز لدى اتخاذ القرارات المصيرية، ويتَّسم بالجرأة، وروح المغامرة عند إقرارها»، كاشفةً عن أن «المرأة الأسرع قراراً في حالة الغضب والتوتر مع أنها تتردد بعض الشيء».

أسرياً المرأة أفضل

وشدَّدت **إنجي صباغ**، مدربة حياة ومستشارة أسرية وتربوية، على أن «النساء الأفضل في صنع القرارات الأسرية والخاصة بإدارة المنزل»، مبينةً أن «هذا الأمر يرتبط بشخصية المرأة وبيئتها»، مؤكدةً أن «المرأة الأقدر على اتخاذ القرارات تحت الضغط، كونها تستطيع تحمُّل الضغوط، والألم النفسي والجسدي أكثر من الرجل، كما أنها تمتلك مهارة التركيز على أكثر من عملٍ في وقت واحد».

وحول أيهما أفضل في اتخاذ القرارات عند المخاطرة، قالت صباغ: «وبكل الأحوال يرتبط ما تقدم بشخصية الطرفين، ومدى خبرتهما الحياتية».

عبر كتاب» DECIDE HOW WOMEN« أو«كيف تقرِّر المرأة»، لتيريز هيوستن، تساءلت اختصاصية علم النفس المعرفي من جامعة سياتل، عن المعيار المزدوج الكبير الذي يُعتمد عليه عندما يتعلق الأمر بكيفية النظر إلى الرجال والنساء بوصفهم صنَّاع قرار، مشيرة إلى أن الرجال والنساء يتخذون القرارات بشكل مختلف في أوقات التوتر، وأن الفروق تتحدَّد بطريقة التفاعل مع هرمون الكورتيزول، مبينةً أن سمة الحسم ذات قيمة كبيرة بوصفها معياراً في هذه الأبحاث باعتبارها السمة الأعلى التي نبحث عنها في القائد، بينما ترى المجتمعات أن الرجال أكثر حسماً.

وذكرت هيوستن في كتابها، أن الرجال والنساء يتخذون في أوقات التوتر خيارات مختلفة، مؤكدةً أن النتائج غالباً ما تكون أفضل عندما تشارك النساء في الرأي.

الرأي النفسي: المرأة تتميز


نجاة قاضي

وفي الجانب النفسي، أشارت نجاة قاضي، مستشارة ومدربة نفسية، إلى أن «أفضلية اتخاذ القرارات ترتبط بطبيعة الشخص، رجلاً كان أم امرأة، ما يعني أن الطرفين يمتلكان القدرة على حسم أمرٍ ما، وأخذ قرارٍ مناسب فيه، ويحكمٌ هذا الأمر الموقف، أو الحالة التي يكون فيها الشخص، لكنَّ المرأة تتميز، عقلياً ونفسياً، باهتمامها أكثر بالإلمام بكل شيءٍ حول موضوعٍ معيَّن نتيجة ممارستها اليومية مهامَ دقيقة، فيها كثيرٌ من التفاصيل، الأمر الذي يجعلها أكثر قدرةً على استيعاب الأحداث وما يترتب عليها، بالتالي تأتي قراراتها تحت التوتر والضغط أكثر صواباً وحكمةً، وتسعى فيها إلى الاستفادة مما يحدث، وإغلاق باب الخسائر، أما الرجل فيغلب عليه النظر بشكلٍ إجمالي، والتركيز على الأمور الواضحة تماماً، ما يجعل قراراته أضعف أحياناً، حيث تسقط منه بعض الجزئيات التي تؤثر في مدى جودة القرار، خاصةً عند اتخاذه تحت التوتر والضغط»، موضحةً أن «الرجال يركزون على إنهاء الأمور وحسمها بأقل الخسائر بدل التفكير في كيفية الاستفادة من الموقف».



ماذا قالت؟

الفارسة سارة العصيمي:
الرياضة وسيلة لاستقرارنا النفسي

كان عمري 14 عامًا حين ركبت حصانًا لأول مرة، وكانت من أجمل اللحظات في حياتي، صاحَبَها وقتها تشجيعٌ من والدي الراحل؛ فهو -مثل غيره من كبار العمر- من محبِّي الخيول، وبالتالي هو من قَادَنِي لأكون فارسة ومدربة خيول بالوراثة، كانت البداية بخيل إنجليزي قصير القامة، ثم انتقلتُ بعدها إلى الخيول العربية ذات السِّيقان المرتفعة، وتعلمتُ أن من أبجديات الفروسية مُسَايَسَة الحصان، و«السايس» هو صديق الخيل الذي يجهِّز الخيول ويسرجها ويُسَايِسُها حتى لا تغضب، ويُشرف على تدريبها، ويعرف أدقَّ تفاصيلها، ويروِّضها بمهنية وعِلْم، فيعرف طبائعها وعاداتها، ولحظات جوعها أو عطشها، كما يعرف لحظات عصبيتها أو هدوئها أو شعورها لحظة صَهِيلِها. ومَنْحها شعورًا بعدم الخوف ممن يركبه، ووضع ثُلُث القدم على الرِّكاب وليس كامل القدم، والقفزُ على ظهر الحصان مباشرةً بلا تردُّد، ثم شدّ اللِّجَام بثقة، لحظتها يحسُّ الحصان بوجودِك واتزانِك من دون خوف.

عالم السباقات

طِرْتُ فرحًا حين دخلتُ عالَم السباقات قبل ستة أعوام، وقتها كان ممنوعًا أو مُسْتَغْرَبًا ومُسْتَهْجَنًا مشاركة السعوديات في السباقات، أو حتى مجرد الركوب على حصان، تمامًا كما كان الحال مع السيارات. كان عالَم الخيول بكل أبجدياته وأسراره ومُتْعَتِه حِكْرًا على الرجال، وحين قررتُ الوُلُوج إلى هذه الرياضة فوجئتُ بهجوم شديد من بعض الموجودين في الميدان؛ ولكن بعضهم شجعوني، وتجاهلتُ المُحْبِطِينَ وسلبياتهم، وجازفتُ وركبتُ فرسي وفي يميني يُرَفْرِفُ عَلَمُ بلادي، شعرتُ حينها بفروسيتي وقوَّتي كسعوديةٍ من وقتها، حتى بَزَغَ فَجْرُ تمكين المرأة ضمن رؤية 2030.

لقب «فارسة الثمامة»

أسماني الجمهور «فارسة الثمامة»، بعد مشاركاتي في سباقات الثمامة وحائل وتبوك وكذلك العلا، وفرضتُ وجودي على المجتمع بشجاعتي، وطغى لقبي على اسمي، فالجميع يراني في الميدان فارسةً بالخوذة والقفازات و«البوت» الطويل الذي يحمي الرِّجلين.

الفئات التي درَّبْتُها

دخلت مجال التدريب على ركوب الخيل، وكانت البداية بتدريب أطفالي على ركوب الخيل، ثم دورات عامة كان من أهم ثمراتها علاج عدد من ذوي الإعاقة والتحفيز على تَرْكِ الكرسي والقفز، كسرتُ عندهم حاجز الخوف والتوتر والرَّهْبَة، منحتُهم الثقة، ودومًا أُذكِّرهم بأن الخيول مذكورة في القرآن الكريم، والاستعانة بفوائدها في حياتنا مطلوبة.

ونرحِّب بأي شخص (شاب أو فتاة، بغَضِّ النظر عن العمر) يحب التدرب على الخيول ويَوَدُّ الالتحاق بدوراتنا في الميدان.

تسلق الجبال

شاركتُ، إضافةً إلى سباقات الخيول، في أربعة سباقات لتَسَلُّق الجبال، وأحلم يومًا بأن أرفع علم بلادي على قمة إفرست في «نيبال»، كما أنني أجيد الرماية بالسهم، وكذلك سباق الدراجات. وأظن أن الرياضة كَفِيلَة بحَلِّ جميع مشاكل البشر النفسية، عبرَ التنفيس من خلال تعلُّم مهارات جسدية تمنح الإنسان المتعةَ والسعادة، وتمكِّنه من مقاومة الوساوس والهموم.



- فارسة ومدربة خيل
- حاصلة على عدد من الأوسمة في تسلق الجبال، والرماية
- حاصلة على عضوية عدد من المؤسسات والجمعيات الخيرية

قالوا عنها

فارسة لا يُشَقُّ لها غُبَار، مميَّزة في فروسيتها، وما تطرحه من فنون تشمل ركوب الخيل، والتصوير، وتسلُّق الجبال، والرماية.
خالد الأمير - إعلامي

فارسة الثمامة تعبت على نفسها فأبدعت ونجحت، واثقة وجريئة في التعامل مع ركوب الخيول والسباقات، وَثِبْتُها تعكس قوة شخصيتها.
ناصر الخرعان - مُهْتَمّ بالتراث

فارسة الثمامة مدربة لرياضة الفروسية، وعاشقة للخيول، سبق ودَرَّبَتْ أصحاب الهمم على ركوب الخيل والتخلص من الكرسي، وبالتالي فهي معالِجة بمهاراتها النوعية.
أحمد الحمدان - متخصص في الموارد البشرية

الرياض - فطين عبيد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidatynet

امرأة ورجل
إذا كنتِ زوجة أو ابنة أو أختاً أو زميلة، ولك موقف من سلوك أقرب الرجال إليك، فهذه الصفحة لك. قولي كلمتكِ له، فالذكي من الإشارة يفهم... وعسى أن يكون رجلكِ ذكياً!

الأخت:
لست مدمنة أونلاين!

رنا (23 عاماً - طالبة جامعية)

في أي عـام نحن؟ 2020، ودخلنا في 2021، فهل مازلنا نعيش بنفس الأسـلوب قبل عشـرات الأعوام؟ بالطبع لا، فالحيـاة تتغير وتتطور وأنا أجدها تتطـور إلى الأفضل. نحن في زمن السـرعة، ولدينا الكثير من الالتزامـات علينا القيام بها، ولا نجد الوقت الكافي أحياناً، لذا ونحن في مكاننا بإمكاننا إتمام الكثير، شكراً طبعاً للتكنولوجيا التي لا أعلم كيف ينعتهـا البعض بأنها نقمـة، وأنا أراها نعمة، وهـذا الفرق بيني وبين أخـي نور الذي يكبرني بأربعة أعـوام فقط، فهو من عمري، ولن أقول إنه كبير في السـن وعقليتـه قديمة، لكني سـأقول إن عقليته قديمة جداً لدرجة الحرج!

نـور يكره التكنولوجيا بشـكل غريب، ويعتبر أن الحيـاة فقدت معناها بسـبب التكنولوجيـا، لايـزال يسـتخدم القلـم والورقة عندمـا يدوّن ملاحظات تخصه، مع أنني أطلعته على كيفية استخدام هاتفه لتدوين الملاحظات؛ عن طريق كتابتها أو التقاط الصور لها.

المشـكلة ليسـت في أنه لا يريد أن يتأقلم مع هذا التحضر، المشـكلة أنه ينتقدني كثيراً لاسـتخدامي هذه التسهيلات. مثلاً أنا أحب التسوّق أونلاين، أجد هذه التجربة ممتعة، فأنا وفي البيت يصلني كل ما أريد، وأتفحـص البضاعـة بهدوء وتـرو، أحتفظ بالذي يعجبنـي وأعيد ما لا يعجبنـي، هذه الخدمة جميلة ومفيدة وتوفـر لي الوقت والتعب، أضـف إلى ذلك جائحـة كورونا التي جعلتنا نقبع فـي المنزل، لكن الحيـاة تسـتمر أونلاين. نور لا يعترف بكل هـذا، فهو يريد أن يرى البضاعة ويستشعر ملمسها ويتفحص جودتها، فما الفرق إن فعل كل هذا في المنزل وليس في المحل؟!

كنـا في السـابق نذهب للتسـوق معاً وشـراء ما نريـد، ولكني بدأت أشـعر بالتعب من زحمة النـاس والضوضاء، تعلّمت أن أعدّ لنفسـي فنجاناً من القهوة وأجلس بهدوء في غرفتي أشـتري ما أريد، ولكن "نور" يعتبر هذا تقوقعاً وانصياعاً للتكنولوجيا!

لا تعجبـه طريقـة التبضع هذه، فليكـن، ولكن كفـاه انتقاداً لي وتسـميتي بأنني مدمنة الأونلاين، أنا لست مدمنة، بل أنا أواكب تطـورات العصـر، وأسـتخدم التكنولوجيـا لخدمتـي، فلماذا لا يتوقف عن انتقادي؟ إن كنت بالنسبة له مدمنة الأونلاين، فهو بالنسـبة لي شخص متخلف تكنولوجياً عن عصره، ويتصرف وكأن عمـره تسـعون عاماً، رافضـاً للتكنولوجيـا وخدماتها، ولايزال يحتفظ بالورق والأقلام!

أتابع "إنستغرام" والفاشنيستا!
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لـ"رنا" على "موقع سيدتي".

رجل وامرأة إذا كنت زوجاً أو أباً أو أخاً أو زميلاً وتواجه مشكلة في التعامل مع أقرب النساء في حياتك، فهذه الصفحة لك. قل كلمتك لها، فالذكية من الإشارة تفهم.. ولعلها تكون ذكية!

الأخ:

لست متخلفاً تكنولوجياً!

نور (27 عاماً - مصمم غرافيك)

كل شــيء أصبح أونلاين، الحيــاة تحولت إلى حياة رقميــة، لم يعد هنالك طعــم لما نفعله، الحركة تغيــرت، طريقة التفكير، الاســتمتاع بالإجازات، الهوايات، كل شــيء دخلت فيه التكنولوجيا. أنا مع التطور والحداثة، ولكن ليــس بالصورة التي تغير حياتنــا جذرياً. وأعطيكم مثــالاً على ذلك؛ وهو أختي رنا التي أســميها بأنها "مدمنة الأونلاين شــوبينغ!"، كل مشــترياتها أونلاين! أين المتعة في ذلك؟!

طلبت منها كثيراً أن نذهب للسوق معاً، فأنا أحب التجول في المول، وأعتمد كثيــراً على ذوقها الراقي، فهي أيضاً تتابع خطــوط الموضة، ولديها حس جميل في التنسيق، وتساعدني على اختيار إطلالات جميلة، لكن تحوّل كل هذا إلى هاتفها، وتطلب مني الجلوس؛ لنبحث معاً أونلاين!

هــل هــذه متعة التســوّق؟ أنها عمليــة مملة جــداً، أنا أفتقــد التواصل مع البائعيــن، مشــاهدة الناس وما يرتــدون، مجرد حصــد ذكريات جميلة ونحن نتجول في السوق، أين المتعة في التسوّق أونلاين؟

صحيــح التكنولوجيا أتت لتخدمنا، ولكن لا أن تعوّض عن جمالية حياتنا وإنســانيتها! أشــعر وكأننا بدأ كل منا يعيش في صومعة منفردة، حتى التواصل بات رقمياً. الزيارات اســتعاضت بالفيس تايم ومكالمــات الفيديو، المعايدات تحولت إلى مســجات! حياة مؤسفة بدأنا نعيشها.

لست متخلفاً عمن هم حولي، وهذا ما تتهمني به رنا، أنا حزين على نمط الحياة الذي نعيشــه، أفهم التســهيلات التي تمنحها إياها التكنولوجيا؛ لتواكب الحياة الســريعة التي نحياها، ولكن لا أن تأخذ منا الأمور التي نحبها، والتي نصنع منها ذكريات وتقربنا من البشر!

أشــعر بقســوة الحيــاة؛ لأننــا نتحول شــيئاً فشيئاً إلى أجهزة آلية، حتى الأطفال؛ ألعابهم أصبحــت إلكترونيــة، وكل طفــل يعيــش في ســباق مــع أقرانــه؛ باقتناء أحــدث لعبة إلكترونية.

نطلــب الطعام للمنزل عن طريق الضغط على زر في جهاز الهاتــف، توقفنا عن إجــراء المكالمــات الهاتفية لطلــب الطعام والتعامل أصبح بالإشــارة. نعم، الحياة للأسف أصبحت قاسية وتفتقد للتواصل الحي بين البشر.

نعم لا أزال شــاباً وعقليتي حديثة، ولكنني إنســان، ولأن إنســانيتي عالية؛ فأنا أرفض هذا التمدن القاســي الذي نعيشــه. رنا أختي مجرد مثال لكل ما ذكرته، ولا أختلف معها شخصياً، لكنها تمثل هذه الحالة التي علينا جميعاً مواجهتها، والتوقف عندها قليلاً للتفكير. هل أنتم معي؟!

أتابع "تويتر" و"إنستغرام" ولا أشارك.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لـ"نور" على "موقع سيّدتي".

بعد جائحة كورونا

طالبات إماراتيات يتوجهن نحو التخصصات الصحية

التخصصات الصحية باتت تشهد إقبالاً لافتاً من قِبل الطالبات المستجدات لتصبح في الصدارة؛ تزامناً مع جهود مكافحة تفشي فيروس «كورونا» بسلالاته المستجدة، فيما كانت تشهد عزوفاً من أغلبية الطالبات وذويهن؛ لاعتبارات اجتماعية، قبل ظهور محنة «كورونا» التي سلطت الضوء على الأطباء والممرضين والطاقم الطبي، الذين يقومون، بجهود جبارة لإنقاذ حياة المرضى، ومتابعة علاجهم. دبي - هدير ريحان

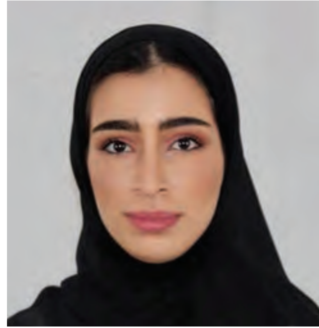


«سيدتي» التقت عدداً من الطالبات اللاتي أوضحن أن الظروف الحالية دفعت بهن نحو تخصصات تنسجم مع مستقبل المهن المتوقع، وتتصل بشكل مباشر مع تطورات سوق العمل؛ مؤكدات أن النظرة المجتمعية لمهنة التمريض اختلفت بعد أن عززت الجائحة الصورة الإيجابية عن مهنة التمريض، ورفعت الوعي المجتمعي بأهميتها والمميزات المتاحة؛ لضمان زيادة الكوادر التمريضية المواطنة للعمل في المنشآت الصحية في الدولة.

ورغم التحدي الكبير الذي قد تصادفه الممرضات المواطنات مع انطلاقة مشوارهن المهني، إلا أنهن يرين في تجربتهن موقفاً لا بد أن يسطر؛ لأنه ينم عن تنامي وعي المجتمع الإماراتي بزيادة إقبال النساء على مهنة التمريض، والدعوة إليها وتعميمها بين فئات المجتمع؛ موضحات أن دعم الأسرة والمحيطين بهن وتفهم أصحاب العمل، أكبر داعم لهن.



مزون راشد مبارك



هيام الأميري



هيا عبيد اليم



حصة ناصر



أمل سعيد الشعالي



فاطمة جعف

بسواعد إماراتية

تقول الطالبة **مزون راشد مبارك**، تخصص طب الطوارئ في كليات التقنية العليا، إنها اختارت التخصص الذي يتوافق مع ميولها لتبدع وتقدم أفضل ما لديها، وتتابع: «أنا لست من عشاق العمل المكتبي والوظائف التقليدية، وأشعر بأنني من خلال هذا التخصص ألبي طموحاتي في خدمة وطني، من هذا الجانب المهم في إنقاذ أرواح أبناء الوطن والمقيمين على أرضه بسواعد إماراتية».

وأضافت، أن رغبتها في دراسة هذا التخصص أتت عن رغبة شخصية توافقت مع الرؤية المستقبلية، والتطورات المتسارعة التي تشهدها مختلف القطاعات بالدولة، وبدعم كبير من أهلها الذين كانوا يرفضون عمل الفتاة في هذه المهنة منذ فترة ليست ببعيدة.

> أشعر بأنني ألبي طموحاتي في خدمة وطني، وأساهم في إنقاذ الأرواح
>
> **(طالبة طب طوارئ)**

> داعب هذا الحلم خيالي ولطالما سمعت أن أعقد وأصعب مهنة هي مهنة المسعف
>
> **(طالبة إسعاف)**

حُلم طفولتي

أما **هيام محمد الأميري** الطالبة بالسنة الثانية تخصص «إسعاف» في كليات التقنية العليا؛ فقد بدأ شغفها بالالتحاق بالتخصصات الطبية والصحية منذ الصغر، وعن ذلك تخبرنا: «داعب هذا الحلم خيالي ولطالما سمعت أن أعقد وأصعب مهنة هي مهنة المسعف؛ فأصبحتْ محل اهتمام شديد لديّ؛ حتى صارت طموحاً لي، منذ كنت على مقاعد الدراسة الأولى، ثم حصلت على نسبة 90% في الثانوية العامة؛ لأنني وجدت أنها المهنة المناسبة لخدمة بلدي والعالم ككل، لاسيما في ظل المستجدات الصحية الراهنة والمستقبلية.

وأشارت إلى أن والديها حاولا تشجيعها لدراسة تخصص آخر؛ كونها فتاة وربما لن تتمكن من رؤية مشاهد المصابين والدم، وغير ذلك من الأمور التي قد يتعرض لمشاهدتها المسعف، إلا أنها صممت على الالتحاق بهذا التخصص.

وذكرت هيام أنها تطوعت في عدة أماكن طبية مثل: مراكز المسح الوطني لكوفيد-19، وبرنامج التعقيم الوطني، ومبادرة «لبيك يا وطن» التابعة للهلال الأحمر خلال العام 2020.

أهمية مهنة المسعفين

وطالبت **هيا علي عبيد اليم**، الطالبة في السنة الثالثة تخصص «طب الطوارئ»، بكليات التقنية العليا، بضرورة توعية وتشجيع الطلبة على دراسة التخصص لأهميته، بما يسهم في تحقيق وجود العناصر الإماراتية في كافة قطاعات العمل، وتغيير نظرة المجتمع الخاطئة والدونية حول دراسة الطوارئ، باعتبارها من الأعمال العادية وأنها تقتصر فقط على نقل المصابين من موقع الحادث إلى المستشفى، دون أن يدركوا أن المسعف له الفضل في منح المصاب العلاج المبدئي وحمايته قبل تدهور الحالة.

وأشارت اليم إلى أهمية التحاق الطلبة الإماراتيين ببرنامج طب الطوارئ في كليات التقنية؛ لأن ذلك سيقلل من البطالة ويسهم في زيادة فرص التوطين في قطاعات المجتمع؛ خاصة قطاع طب الطوارئ «الإسعافات الأولية»، وتعزيز الكوادر لاسيما النسائية التي أثبتت في الآونة الأخيرة قدرتها على العمل في كل المجالات، وتقول: على الرغم من صعوبة هذه المهنة وضرورة أن يمتلك الفرد الصبر والتحمل والجَلَد، إلا أنها تتضمن العديد من المعاني القيمة التي من خلالها نتمكن من مساعدة الآخرين، وقد يمتلك البعض نظرة خاطئة حول طبيعة

عملنا، إلا أنني خلال دراستي لطب الطوارئ، أيقنت تماماً بأن المسعف له دور كبير في إنقاذ المصاب.

لهذا اخترت مهنتي

وأكدت الطالبة **حصة ناصر**، في الثانوية العامة وتعتزم الالتحاق بتخصص التمريض: أن الممرضات يتحملن العبء الثقيل في مواجهة هذه الجائحة؛ لأنهن على خط التماس المباشر مع المرضى والمراجعين؛ لذا أدركت العديد من الطالبات الإماراتيات أن مهنة التمريض التي تعد من أسمى، وأشرف، وأنبل المهن الموجودة في عالمنا اليوم، تعتبر أولوية قصوى في هذه الظروف الراهنة وللمستقبل القادم.

وتؤكد الطالبة **أمل سعيد الشعالي**، تخصص علاج طبيعي بجامعة الخليج الطبية، أنها اختارت هذا التخصص عن شغف لأنه يعالج المرضى من دون أدوية، كما أنه يعد من وظائف المستقبل، كما تدربت 6 أشهر على كيفية العلاج الطبيعي بمستشفى الجامعة من خلال أحدث الأجهزة؛ مشيرة إلى أهمية البحث والتعرف على احتياجات سوق العمل الحالية والمستقبلية، لاسيما في ظل جائحة كورونا، وفرص التوظيف.

فرص مضمونة للتوظيف

وتقول الطالبة **منال البستكي**، تخصص التمريض بجامعة الخليج الطبية، إنها اختارت هذا التخصص كونه عملاً إنسانياً نبيلاً في المقام الأول، بالإضافة إلى أنه تخصص مستقبلي، وتقول: من خلال دراستي تعلمت كيف أكون مسؤولة عن فريق طبي، والذي من خلاله طورت مهاراتي وقدراتي.

وأشارت إلى أنها وجدت التشجيع من أسرتها لدراسة ذلك التخصص؛ داعية الطالبات الإماراتيات للإقبال على دراسة التمريض، باعتبار أن فرص العمل فيه مضمونة.

وترى الطالبة فاطمة جعفر في الثانوية العامة، أن عزوف المواطنات عن هذا المجال، يأتي بسبب طول ساعات العمل وعدم انتظامها ونظام المناوبة الليلية، وتوافر وظائف أخرى بمردود مادي ومعنوي أفضل من وظائف الممرضين، إلى جانب الاختلاط والتخلي عن الزي الرسمي واستبدال زي التمريض به، كما تعد


د. عبداللطيف الشامسي


حميد النعيمي


حسام حمدي

> التمريض في كليات التقنية العليا يستقطب 195 طالبة، ضمن خطة التوسع في برامج العلوم الصحية
>
> **د. عبداللطيف الشامسي**

> المستقبل بعد كورونا أظهر أهمية الدراسات الطبية والصحية، 50 % من دارسي ماجستير الصحة إماراتيون
>
> **د. حسام حمدي**

5 وظائف، الأكبر طلباً في الإمارات في فترة «كورونا»

كشفت «لينكدإن»، أكبر شبكة مهنية حول العالم، عن الوظائف التي شهدت أكبر نسبة من إقبال المستخدمين على مستوى الإمارات، خلال فترة التفشي العالمي لجائحة فيروس «كورونا» المستجد (كوفيد 19).

وحددت تحليلات لينكدإن لعمليات التوظيف خلال الشهرين الماضيين، الوظائف الخمس الأكثر طلباً على مستوى الدولة خلال الجائحة الصحية العالمية الراهنة، وهي على التوالي: «موظف مركز الاتصال»، و«مدير الإجراءات والأنظمة»، و«مدير شراكات»، يليها «موظف خدمة عملاء»، ثم «رئيس العمليات التشغيلية».

وتزامناً مع التغيرات الناجمة عن جائحة (كوفيد 19) ضمن قطاعات اقتصادية عدة على مستوى العالم، شهدت هذه الوظائف الخمس، وفق تحليلات «لينكدإن»، أعلى نسبة زيادة في طلبات التوظيف على مستوى دولة الإمارات، خلال الفترة بين شهري مارس وأبريل 2020.

التمريض ضمن المهن الصعبة التي تتطلب الاستعداد الدائم لتقديم الخدمات في أي وقت كان.

إقبال على التمريض

ومن ناحيته يقول الدكتور **عبداللطيف الشامسي**، مدير مجمع كليات التقنية العليا، إن الكليات استقطبت هذا العام (195) طالبة جديدة على مستوى تخصص التمريض، ضمن برنامج العلوم الصحية منهن 76 في كليات التقنية بالفجيرة، و95 في الشارقة، بالإضافة إلى 24 طالبة استقبلهن تخصص التمريض في كليات التقنية برأس الخيمة، والذي تم افتتاحه لأول مرة هذا العام استجابة لاحتياجات الإمارة ومتطلبات سوق العمل، وبذلك يبلغ مجموع الدارسات في تخصص التمريض على مستوى كليات التقنية العليا ككل (594) طالبة.

كما يتوقع استقطاب نحو (140) طالبة جديدة في الفصل الدراسي الثاني..

وأوضح الدكتور الشامسي، أن برامج العلوم الصحية يحظى بأهمية خاصة لدى الكليات؛ كونها تتعلق بإعداد الكفاءات في قطاع حيوي، وضمن تخصصات يحتاجها السوق بشكل كبير، وأن هذه الأهمية ازدادت بعد أزمة كوفيد-19؛ حيث لمسنا الدور الكبير للكادر الطبي الذي مثّل خط الدفاع الأول في مواجهة هذه الجائحة، وكانت جهودهم محل تقدير وإشادة مجتمعية كبيرة في ظل طبيعة دورهم الإنساني والطبي والوطني، الذي قدموه بكل جدارة.

جاهزية عالية

وأضاف الشامسي، أن كليات التقنية العليا عززت من جهودها وخططها لتوسيع استقطاب الطلبة في تخصصات العلوم الصحية، التمريض


سمية البلوشي

حيث تم افتتاح هذا التخصص في كليات التقنية للطالبات.

وأشار إلى أن برنامج التمريض حاصل على الاعتماد الأكاديمي من هيئة الاعتماد الأكاديمي بالدولة (CAA).

تخصصات مشتركة

وإلى ذلك أكد الدكتور **حميد مجول النعيمي**، مدير جامعة الشارقة، أن نسبة الطلبة المواطنين الدارسين في كلية الطب تبلغ أكثر من 30% في برامج البكالوريوس والماجستير والدكتوراه؛ مبيناً أن سوق العمل يحتاج إلى طبيعة تخصصات مشتركة؛ لذلك سوف يتم طرح البرامج لتشترك فيها العديد من الكليات، منها كلية العلوم والهندسة والطب والعلوم الاجتماعية، الهندسة والعلوم الإنسانية حتى تتلاحق مع سوق العمل؛ لافتاً إلى أن هناك وظائف سوف تظهر مستقبلاً متعددة البرامج والتخصصات.

وأكد الدكتور **حسام حمدي**، مدير جامعة الخليج الطبية، أن جائحة كورونا أظهرت أهمية الدراسات الطبية والصحية، كواحدة من أكثر التخصصات لتغطية النقص الذي ظهر فيها على مستوى العالم.

وأكد أن المستقبل بعد كورونا أظهر أهمية الدراسات الطبية والصحية؛ مشيراً إلى أن 50 % من دارسي ماجستير الصحة هم إماراتيون.

مهنة التمريض أولوية

ومن جهتها أشادت مديرة إدارة التمريض بوزارة الصحة ووقاية المجتمع، الدكتورة **سمية محمد البلوشي**، بتعاون ودعم كل من: وزارة التربية والتعليم، ومفوضية الاعتماد الأكاديمي، والحرص الشديد على خدمة الوطن ودعم خط دفاعه الأول، ولدعم خطة عمل الإستراتيجية الوطنية لتعزيز مهنة التمريض؛ مشيرة إلى أن مهنة التمريض تحظى بقدر عال من الاهتمام والأولوية في إستراتيجية الوزارة، ولاسيما في الظرف الراهن لتحدي «كوفيد-19»، والذي جسّد الدور الحيوي للكوادر التمريضية، ونال تقدير ودعم القيادة الرشيدة لدولة، وذلك لكونهم من خط الدفاع الأول لحماية صحة المجتمع.

وتوفر وزارة الصحة ووقاية المجتمع ضمن مبادرة تعزيز جاذبية مهنة التمريض، المنح الدراسية لطلبة الثانوية العامة من المواطنين من الجنسين؛ لدراسة بكالوريوس التمريض داخل الدولة، وتتكفل بالرسوم الدراسية والسكن والالتزام بتوفير الشاغر للتعيين الفوري بعد التخرج.

مبادرات لتوظيف خريجي التمريض

أطلقت وزارة الصحة ووقاية المجتمع ممثلةً بإدارة التمريض، بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم، مبادرة مشتركة لتسهيل عملية توظيف الخريجين من طلبة التمريض، ممن أتموا متطلبات التخرج الأساسية للالتحاق بخط الدفاع الأول، في إطار دعم الجهود الوطنية لمكافحة جائحة كورونا «كوفيد-19»، والذي أثمر عنه التحاق 35 بالكادر التمريضي للوزارة، وفي صدد إنهاء إجراءات التعيين لـ45 من الطلاب والطالبات الخريجين المواطنين.

وشمل هذا التعاون دراسة الإنجاز الأكاديمي للفصل الدراسي الحالي لطلبة التمريض من السنة الثانية فما فوق؛ للإسراع في إتمام المتطلبات الأكاديمية، وإتاحة الالتحاق الفوري بالكوادر التمريضية تحت إشراف كادر تمريضي مؤهل؛ مما يوفر التجربة العملية ضمن ظروف استثنائية، ويسهم في صقل المهارات والكفاءات السريرية والتحليلية؛ مؤدياً إلى بناء أجيال تمريضية مؤهلة ومجهزة لخدمة الوطن في جميع الأوقات، ومنها الأزمات الصحية.

كليات التقنية العليا:

2300
طالب وطالبة يدرسون في برنامج العلوم الصحية

7
تخصصات ضمن برنامج العلوم الصحية تشمل: التمريض وطب الطوارئ، والصيدلة، والمختبرات الطبية، والأشعة الطبية، وأنظمة المعلومات الصحية، وعلوم البيطرة، والخدمة الاجتماعية.

594
طالبة في تخصص التمريض على مستوى كليات التقنية العليا ككل.

195
طالباً مستجداً هذا العام، بواقع 76 في كليات التقنية بالفجيرة، 24 كليات التقنية برأس الخيمة، و95 في كليات التقنية بالشارقة.

140
طالبة جديدة تتوقع الكليات استقطابها في الفصل الدراسي الثاني (يناير 2021).



جامعة الخليج الطبية:

50 %
طلبة إماراتيون ملتحقون بماجستير الصحة العامة.

30 %
نسبة الطلبة المواطنين في الدراسات العليا.

50 %
منهم ملتحقون ببرنامج ماجستير الصحة العامة.

15 %
نسبة الدارسين الإماراتيين في برنامج البكالوريوس.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري

المشكلة:

أخاف أن أصارحه برأيي!!

مرحباً.. أنا مخطوبة منذ أشهر وخطيبي في الغربة، نحن متفقان جداً، وأنا متحجبة والحمد لله، لكنني غير مقتنعة بلبس المانطو أو ما يسميه البعض عباية أو جلباباً أو ما شابه.. لبست المانطو عندما كنت بسن 15 سنة، وأنا الآن في الـ19 سنة، ولكنني لم أرتديه بقناعتي؛ بل ألبسني إياه أهلي بالإجبار.. وخطيبي يريد مني أن أظل ألبسه لأنه يغار قليلاً.. أنا أفضل لبس شيء يرضي الله تعالى ويتناسب مع الموضة.. مثل الفساتين الطويلة، لكنني لم أفصح له بأنني أريد أن أغير لباسي الذي تعودت عليه، ولم أقل له إنني غير مقتنعة بالمانطو؛ خوفاً من أن يظن أنني سوف أنسلخ عن مبادئ أهلي، أو أن يأخذ عني فكرة غير جيدة؛ فهو يقول لي إنه لم يختر فتيات عربيات يعشن هنا في بلاد أوروبا؛ لأنهن تغيرن منذ الوصول إلى هذه البلاد، وأنا لا أريد أن يظن أنني مثلهن، ولكنني بنفس الوقت لا أعلم كيف أوصل له فكرتي بطريقة صحيحة.. هل تساعدينني؟

الحل

1 أحييك يا حبيبتي على حكمتك رغم صغر سنك، وعلى صبرك أيضاً لتحافظي على علاقتك العائلية، والآن على الشاب الطيب الذي ارتبطتِ به.

2 أتفهم جداً احتياجك؛ فهذه فطرة خلقنا الله تعالى بها، أن نحب الجمال والزينة ونتنعم باللباس الجميل والبيت المريح.

3 وأول نصيحة أقدمها لك، أن تشكري الله على هذه النعم وعلى تفاهمك مع خطيبك، وتفكري بحدود ما يطلبه منك؛ فما هي هذه الحدود؟

4 نعرف أن المانطو أو العباءة والجلباب، تلبس خارج البيت؛ أي في الأماكن العامة، لكن داخل البيت ومع محارمك وصديقاتك تملكين كل الحرية لترتدي ما يحلو لك من ملابس.

5 إذا فكرت بهذه الطريقة ومتعت نفسك بلبس ما ترغبين لتظهري به فقط أمام زوجك ومحارمك والصديقات؛ فإن نصف مشكلتك تكون قد حُلت بإذن الله، صارحي زوجك أن ما تحبينه من هذه الملابس هو لنفسك فقط ولإرضائه، وبالطبع لا يهمك الناس، المهم ألا يقلق من تصرفك وفي نفس الوقت لا تبالغي في مخاوفك من زعله!

6 فكري أنه مع الوقت ومع ثقة زوجك بك وتفكيرك الناضج، سوف تستطيعين إقناعه من خلال المانطو أو العباءة التي تتطور ونراها اليوم تصبح موضة في أوروبا؛ فلا تتعجلي الأمور ولا تشعري بالحرمان لأن ذلك ليس صحيحاً.



المشكلة:

يظن أني سأعود إليه!!

السلام عليك خالة حنان.. مشكلتي هي مع طليقي؛ فنحن تطلقنا قبل 3 سنوات ولنا طفلان.. سبب الطلاق مشاكل كثيرة معه ومع أهلي وأهله، لكن أنا مقتنعة بأن الله أراد لنا الخير، ليس بيننا مشاكل فأنا موظفة والأولاد يعيشون معي وأسكن بشقة قريبة من أهلي، وطليقي رجل ناجح ومحبوب وله حياة اجتماعية واسعة، بينما أنا أفضّل الحياة العائلية وصداقات قليلة، ليس بيننا مشاكل لكن طليقي يظن أنني سأعود إليه؛ لأنني أتصرف معه باهتمام وأقبل أن يلتقي مع الولدين بحضوري، أنا درست في الخارج وتأثرت بعلاقات المطلقين ومقتنعة بالصداقة بينهما، لكن زوجي السابق يفتح معي موضوع العودة ويظن أنني أتدلل عليه لا أكثر، بينما أنا في أعماقي لا أريد العودة لأنني لم أكن سعيدة بسبب الخلافات والمشاكل، الآن الكل ساكت بين أهلي وأهله وأنا حالتي النفسية والمادية أفضل، كيف أقنعه بأنني لن أعود إليه؟

«سارة»

الحل

1 آسفة يا حبيبتي أن كل هذا النضج وهذه الحكمة التي أراها لديك، لم تستطع أن تحمي حياتك الزوجية والعائلية من عاصفة الطلاق!

2 مع ذلك نقول: الحمد لله وقدّر الله وما شاء فعل.

3 نصيحتي ألا تحاولي إقناعه؛ لأن ذلك سيفتح أمامه باب الأمل بشكل أوسع.

4 بالعكس، تجاهلي أية شارة أو محاولة استمالة في هذا الجانب، وركزي في لقائكما مع الولدين على أحاديث تخص الصغار، ولا تقتربي من أي حديث عنك أو عنه أو عن الأهل.

5 لكن أنبهك أيضاً إلى أن تستفتي قلبك وتصارحي نفسك بعمق: هل أنت حقاً لا تريدين العودة إليه، أم أنك خائفة من عودة المشاكل؟

6 رسالتك لا تشير إلى سبب الطلاق الدفين، ويبدو أن لك أسبابك، ومع ذلك صارحي نفسك واستخيري ربك واتركي الزمن يقرر؛ فأنت وهو وولداكما في رعاية الله، ولا بد أن تنالي ثوابك من الله لحرصك على المعاملة الطيبة مع طليقك.. وفقك الله وأسعد قلبك.

حقوق نشر المشاكل وحلولها محفوظة | يمنع نشر أي مشكلة أو حل من دون إرفاقها بالعبارة الآتية:
«عن خالة حنان: مجلة سيدتي».. وأي نقل لا يلتزم بهذه الإشارة يقاضى قانونياً.

المشكلة:

شخصيته لا تناسب شخصيتي!

تقدم لي شاب حسن السيرة طيب القلب، ويحبني وهو أحسن من كل من تقدموا لي.
لكنني لا أشعر أن شخصيته تناسب شخصيتي، وعلى كلٍ أنا خائفة من الارتباط بشكل عام.
ما النصيحة يا خالة حنان؟

«نوال».

الحل ▼

1 واللّه يا ابنتي نشعر أحياناً أن بعض المشاكل تكاد تكون موضة تتبعها بناتنا، ومنها مشكلتك!

2 أقول لك بصراحة، إن تعابير مثل «شخصيته لا تناسب شخصيتي أو لا نتفاهم، أو لا يعجبني شكله» وغيرها، أصبحت للأسف معايير تعتمدها البنات في قرار الارتباط والزواج!

3 اعلمي يا حبيبتي أن هناك فرقاً بين المشكلة الحقيقية التي يعاني منها الإنسان، وبين مشكلة التواصل التي تكون بين الشخص والآخرين، وأهمها التواصل الخاص بين الشريكين والتواصل العائلي والتواصل الاجتماعي.

4 وللأسف لم نعتد في برامجنا الدراسية في كثير من البلدان العربية، على تخصيص حصص التربية المدنية، والتي تعلم أبجديات العلاقات وأصول التعامل، من خلال قواعد تعتمد على معرفة أنواع الشخصية وأساليب التعامل معها.

5 لكن الآن يمكنك اكتساب معرفة عامة من خلال اطلاعك على كتب وتقارير موثوقة، تشرح لك بأسلوب بسيط كيفية اكتشاف شخصيات الآخرين وطرق التعامل معهم.

6 أقول لك كل هذا لتحاولي أن تعرفي ما هي شخصيتك أنت أولاً، وما هي شخصية خطيبك وتكتشفي نقاط التلاقي بينكما ونقاط الاختلاف وتحدديها؛ لتعرفي كيف يمكن التعامل معه.

7 لا تصدقي يا ابنتي أن هناك قاعدة سحرية تجعل كل العلاقات منسجمة مائة بالمائة؛ بل على العكس يكون الاختلاف أحياناً بين شخصية الزوج وشخصية الزوجة هو سبب نجاح العلاقة؛ لأنهما يكملان بعضهما البعض.

8 أخيراً، لا تتبعي موضة الكلام السطحي، واجتهدي في معرفة شخصية الشاب الذي سترتبطين به، وكذلك تعرفي على نفسك بصراحة وعمق؛ لتعرفي ماذا تريدين من الحياة الزوجية، وكيف ستنجحين بإذن اللّه في تكوين أسرة، ولا تخافي من الارتباط؛ بل بالعكس افتحي قلبك للحياة واستخيري ربك ليساعدك، ولكن من دون أن تنسي واجبك في تثقيف نفسك لتصبحي شابة قوية الشخصية، تعرف ما تريد وكيف تتعامل لتنجح في حياتها وتسعد من حولها.. وفقك اللّه.



الشاعر السعودي جاسم الصحيح:
الشعر فلسفة ذاتية وقراءة للوجود

صاحب رؤية شعرية كتبت لشعره الخلود، كما دُبجت في أشعاره وتراكيبه الشعرية العديد من الدراسات، وأُلفت حول دواوينه العشرات من الكتب، لم يحظ شاعر عربي معاصر بمثل ما حظي به من حفاوة، حصل على جوائز كثيرة؛ فقد فاز بجائزة شاعر عكاظ، وجائزة السنوسي، وجائزة البابطين، وجائزة الثبيتي، وجائزة وزارة الثقافة في السعودية. إنه الشاعر السعودي المبدع جاسم الصحيح، الذي كان ضيفنا في الحوار الآتي:

الرياض ـ محمود الديب

(الشعر يبدأ حيث تنتهي المعرفة)؛ فما الفارق بين الفلسفة والشعر؟

الشعر فلسفة ذاتية خاصة بالشاعر، وهي تمثل قراءة الشاعر للوجود، ومواقفه من الحياة والطبيعة والموت وما وراء الموت، في مقابل ذلك الفلسفة أيضاً، وهي تُعلي من شأنها المتصاعد على سلالم العقل، لا بد أن تختزن في أعماقها جزءاً من الشعرية، وهو الجزء الذي يضمن لها الخلود.. أنا مؤمن جداً بمقولة شاعر ألمانيا الكبير هولدرين: (ما يدوم يؤسسه الشعراء) في كل الفنون.

التجديد مصير البشرية

تصنَّف كأحد رواد التجديد في القصيدة العمودية؛ فما رؤيتك الخاصة للتجديد في الشعر؟

التجديد هو مصير البشرية في كل شيء، وليس في الشعر فقط، وإلا لانقرضت عبر توقفها عن النمو، الشعر كائن حي ينمو ويتجدد في كل العصور، ولا يكرر نفسه؛ فالذهاب إلى القصيدة مثل الذهاب إلى النهر الذي يجدد مياهه مع كل زيارة؛ فلا يتكرر الذهاب مرتين، والتجديد قائم على فكرة التجريب في الشعر، وهو قائم أيضاً على تطورات الحياة، لو لاحظنا القصيدة في العصر الجاهلي والقصيدة في العصر العباسي؛ لرأينا حجم التجديد الهائل في الشعرية العربية خلال ما يقارب ثلاثمائة عام؛ فما بالك بعد ألف وخمسمائة عام؛ حيث نعيش عصر ما بعد الحداثة.

وما نصيحتك للشعراء الجدد من أجل التجديد؟

يقول الرائع محمود درويش: (لا نصائح في الشعر ولكنها الموهبة).. لست أهلاً لإسداء النصائح إلا لنفسي، ولكنني أعتقد أن التجديد يحتاج إلى استيعاب التراث الشعري أولاً؛ كي نستطيع أن نتجاوزه؛ إذ إن التراث فضاء معرفي واسع لا يمكن أن ندّعي أننا نحاول التجديد من دون أن نفهمه ونستوعبه.



الشاعر جاسم الصحيح

> يجب أن تكون الصور الشعرية مبطنة بانثيالات عاطفية صادقة، وليست مجرد هلوسات ذهنية لغوية

الميتا - واقعية

من أكثر ما يتميز به شعرك، ابتكار الصور والأخيلة والرؤية؛ فأيُّهما يسبق الآخر؟

لم أسأل نفسي من قبل أيُّهما يأتي قبل الآخر، ولكن وعيي الشعري قائم على أن القصيدة لا بد أن تُضاء بالرؤية التي ترتفع بها من مستوى الواقع إلى ما وراء الواقع، أو ما يسمونه الميتا - واقعية، وأن تكون الصور الشعرية مبطنة بانثيالات عاطفية صادقة، وليست مجرد هلوسات ذهنية لغوية ليس لها ظهير حقيقي على أرض الواقع.

حضور التراث العربي واستدعاؤه ينضح به شعرك؛ فما أهمية أن يُضمّن الشاعر تراثه في قصائده؟

التراث -كما سبق وقلت- فضاء معرفي واسع صالح للمجادلة عبر كل العصور، وهناك شخصيات وأحداث يمكن دائماً استحضارها استحضاراً شعرياً، وإسقاطها على أحداث الحاضر وشخصياته، من أجل خلق نصوص ذات ديباجة جديدة؛ إذ إنَّ تذويب الماضي في الحاضر عبر لمحات شعرية خاطفة، يشدّ بيانية النصوص ويرفع من قيمتها الأدبية.



ديوان: وأنّا له القصيد



ديوان: تضاريس الهذيان



ديوان: أولمبياد الجسد



ديوان: ما وراء حنجرة المغني

إحدى سماتك الشعرية، هي قدرتك الفائقة على إعادة تكوين اللغة بشعرية عالية؛ فكيف يتأتى لك ذلك؟
هذا حسن ظن منك بشعري، وهذه السمة إن صدقت حقاً؛ فهي نتيجة عمل فني شاق مع كل قصيدة أكتبها، الموهبة الحقيقية لا تعني أن الشاعر لا يجتهد؛ إذ إن مساحة الاجتهاد دائماً ما تكون أضعاف مساحة الموهبة، وإن تجلّى كل ذلك في عمل فنيّ فطريّ وجدانيّ خالص، يستمتع به القارئ دون أنْ يفكر في معاناة الشاعر.

بطاقة
الشاعر السعودي جاسم الصحيح

- عضو منتدى الينابيع الهَجرية بالأحساء.
- تمت الترجمة له في معجم البابطين للشعراء العرب، وأنطولوجيا الأدب السعودي، والموسوعة الكبرى للشعراء العرب، والتجربة الشعرية في السعودية.
- فاز بجائزة البابطين عن أفضل قصيدة (عنترة في الأسر) عام 1998م، وجائزة أبـها الثقافية عام 1998م، عن ديوان (ظلِّي خليفتي عليكم)، وجائزة البابطين عن أفضل ديوان عربي (ما وراء حنجرة المغنّي) 2013م، وجائزة الثبيتي عن أفضل ديوان عربي (كي لا يميلَ الكوكب) عام 2015م، وجائزة وزارة الثقافة في السعودية عام 2016م عن الأعمال الشعرية، وجائزة شاعر عكاظ عام 2018م، وجائزة السنوسي عن ديوان (قريبٌ من البحر بعيدٌ عن الزرقة) عام 2020م.

أغاريد ثقافيّة

مع الشاعرة المغربية
وداد بنموسى



- **كلمتي المفضلة؟**
المحبة

- **كلمة أرفضها؟**
غدر

- **آخر كتاب قرأته؟**
امرأة وحيدة، فروغ فرخزاد وأشعارها

- **أفضل كاتبة عربية؟**
فاطمة المرنيسي، جمانة حداد

- **أفضل كاتب عربي؟**
عبد الكريم الجويطي

- **أفضل كاتب عالمي؟**
فرناندو بيسوا

- **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**
هسبريس

- **برنامج ثقافي أتابعه بشغف؟**
بيت ياسين

- **ثلاثة كتب أختارها لترافقتي في جزيرة نائية؟**
كتاب اللاطمأنينة، فرناندو بيسوا
الشيخ والبحر، أرنست همنغواي
ديوان المتنبي

- **شعرائي المفضلون؟**
بوكوفسكي، أونغاريتي، سيلفيا بلاث، المتنبي، محمود درويش.

- **بيت من الشعر أردده؟**
تهتك وبحْ بالعشق جهراً فقلما
يطيب الهوى إلا لمنتهِكِ السِترِ
علي بن الجهم

- **أديب عربي أو أديبة أرشحها لجائزة نوبل؟**
أدونيس

- **شخصيات في التاريخ الإنساني أرفضها؟**
غريغوري راسبوتين، أدولف هتلر

- **شخصيات تاريخية أفضلها؟**
الأم تيريسا، نيلسون ما نديلا، مارتن لوثر كينغ

- **أفضل كتاب مذكرات طالعته؟**
كان وأخواتها لعبد القادر الشاوي

- **كتاب أعيد قراءته؟**
اسمي أحمر، أورهان باموق

- **مجلة أحرص على متابعتها؟**
نزوى

- **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً؟**
تدوينة للكاتب واسيني الأعرج: في هذا العالم المريض بالأوبئة والخوف من المبهم، هناك من يمد كفه نحو النور ليقطفه، ويضعه في قلبك ويهمس في أذنك: لماذا الخوف حبيبي؟ هناك متسع لعالم أجمل ينام فينا.

- **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني موقع ما؟**
هي صرخة لعميد المسرح المغربي الأستاذ عبد القادر البدوي، الذي تحدث عن الدعم الاستثنائي من وزارة الثقافة لبعض الفنانين.. وهو دعم أثار ضجة واسعة وخلف ردود فعل قوية وصادمة

- **ما يعجبني أو ما أفتقده في التواصل الاجتماعي؟**
ما يعجبني هو الإحساس بالكونية، وما لا يعجبني هو هذا العبث والمبالغة في التنمر والإساءة المجانية للآخر..

- **الموسيقي المفضل لدي؟**
مارسيل خليفة، بليغ حمدي، ياني..

- **أغنيات تطربني؟**
أغنيات أم كلثوم ومحمد عبد الوهاب.. وإيديث بياف وشارل أزنفور وروسيبو خورادو وفيروز.

- **الآلة الموسيقية التي أحب سماعها؟**
الكمان

- **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
على جسر ماديسون

- **مسرحية أو مسلسل تلفزيوني أفضله؟**
بنات للا منانة

- **موهبة وددت لو أكتسبها؟**
عازفة كمان

- **نجمة أو نجم أحبه؟**
ريتشارد جير، محمد خويي

- **فنانة أعدّها مثقفة؟**
ميريل ستريب

- **فنان أعده مثقفاً؟**
نعمان لحلو

- **حكمة أتمسك بها؟**
السلاحف أكثر خبرة بالطرق من الأرانب
جبران خليل جبران.

الرباط ـ سميرة مغداد

أصرَّ الشاعر جاسم الصحيح أن يكون حاضراً عبر الشعر وليس الحوار فقط، وأهدى مجلة «سيدتي» أحدث قصائده:

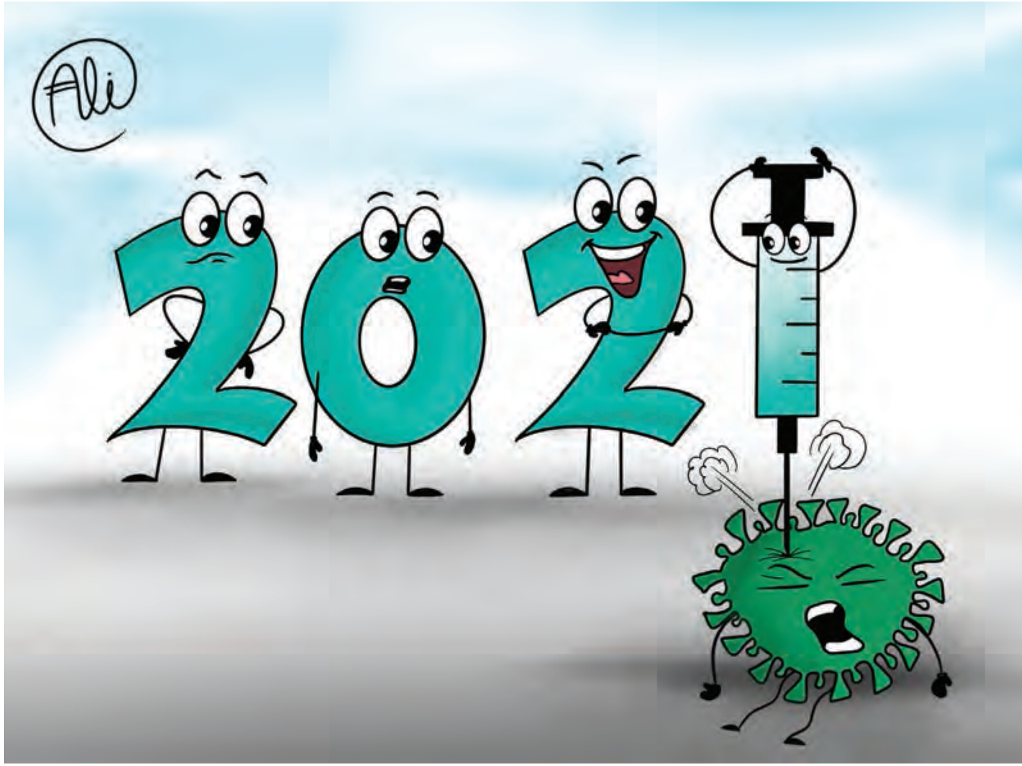
كما يعبر الفضاء في خاطر العصفور

وَافَى مُرُورُكِ بالغرام مُروري
فـزَهَتْ علاقةُ شُرفةٍ وزُهور
وانصبَّ شَلَّالُ العبيرِ على المدى
حتَّى تَبَلَّلَ من شذاكِ عُبوري
ومشاعري ضَمَّتْكِ ضَمَّةَ (مُصحَفٍ)
ما بين أذرعةٍ لها، وصُدورِ
وأنا أكابِدُ فيكِ تِيهَ قيامةٍ
في ظِلِّ حشرٍ للهوى ونُشُورِ

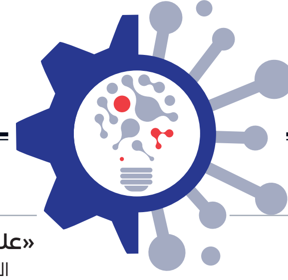
هذا نهارُ الحبِّ فارتشفي معي
ثديَ الصبيحةِ في حليبِ فطور
ما دُمتِ في قَدَحِ المزاجِ (سكاكَراً)
لن أعتني بـ(نصَيحةِ الدُّكتُور)!
صُبِّي الحياةَ على الحياةِ فما الهوى
إلا مذاقُ مزاجِها الكافور
وضَعِي برأسيَ سَكرَةً لاَ تنبغي
إلا لمَنْ سكروا بغَيرِ خمور
قاضِي القضاةِ أنا وأَنتِ قَضيَّتي
وأخافُ يخدعُنا شهودُ الزُّور
فتَمَسَّكي بي كيْ نُثَبِّتَ وردَةً
في جذعِ هذا العالم المنخورِ
ونعانقَ الأوطانَ فيَ شُعَرَائِهَا
بسواعدٍ من أحْرُفٍ وسُطور
(مصرٌ) تُضَيِّفُنا بـ(دارةِ أحمَدٍ)
و(الهندُ) تُنزِلُنا علَى (طاغورِ)
لا بُدَّ أنْ نسقِيَ الهوى بقصائدٍ
تُبقيهِ في ديمومةِ اليَخضُورِ
لا أدَّعي بيني وبينكِ نظرةً
قَفَزَتْ بنا في العشقِ أعلى السُّورِ
فـبُحَيرَةُ القمرِ المُنيرِ فسيحةٌ
لكنَّها بَدَأَتْ بـقَطْرَةِ نُورِ
والعشقُ ذكرى في الجذورِ، ورُؤْيَةٌ
تمتدُّ بين براعمٍ وبذور
العشقُ كالشَّايِ المُسَخَّنِ دائماً
لا تستطيلُ عليَهِ حالُ فُتُور
قد لا نُجيدُ شرابَهُ في جُرعَةٍ
عجلَى؛ فنشربُهُ ببطءِ شُعورِ
قلبانِ تَتَّقِدُ الحُمَيَّا فيهما
مُتَوَهِّجانِ كـمُقْلَتَيْ ناطورِ!
وَافَى عبورُكِ بالغرام قصيدتي
فتَنَهَّدَتْ بمجازِها المَصدور
برقٌ سرى فيِ العاشقَينِ فأَشرقتْ
رُؤيَاهُما ببشارةٍ وحُبُور
ومَطرْتِ فِيَّ، ولم أَخَلْ أَنْ تُمطِري
لو كنتِ عابرةً بأرضٍ بُورِ!
وامتدَّ نَهْرُكِ حالماً وكأنَّهُ
يشتاقُ أنْ أبنِي عليهِ جُسوري
وكأنَّما (بلقيسُ) فيكِ تَجَسَّدَتْ
وتَهَيَّأَتْ لـ(نَزار)ـها المسحورِ
أَهدَى لَكِ (الطوفانُ) ثورةَ مَائِهِ
والحُبُّ يُطلِقُ (فَورَةَ التَّنُّورِ)
ومَضَيتِ تندفعينَ عبر جوارحي
وتُفَتِّتينَ براحتيكِ قشوري
وتُمَزِّقينَ غشاءَ روحيَ داخلي
حتَّى تَفَشَّتْ نكهةُ المستور
حَسْبُ الهوى أنْ تعبرينيَ مثلما
عَبَرَ الفضاءُ بخاطرِ العصفور
أهفو إليكِ فيحتفي بكِ (مسرَحٌ)
في داخلي، ومشاعري (جُمهوري)
فأحِسُّ عدوى الشوق بين أضالعي
تسري إلى (الأضواءِ) و(الدَّيْكُورِ)
يا جَنَّةً فَرِدَتْ جميعَ غصونِها
دوني، فأغرَتْنِي بكُلِّ طيوري
ما زال (موسى) العاشِقِينَ مُحَاذِياً
(بئرَ) الهوى، يسقي بغيرِ أجورِ
وأرى الحياةَ تهدَّلتْ بثِمارِها
كي نجتني تُفَّاحَها الأُسطوري
لستُ (الحَصُورَ) لِأَتَّقِيكِ، فحاذري
أنْ أنثني عن عاشقٍ محصور
أخشى تخيبُ الجاذبِيَّةُ حينما
ندنو إلى قانونِها بـنُفور
والنهرُ في عصرِ الجليدِ ضَحِيَّةٌ
يبكي على ولدانِهِ والحُور
وأنا المسافرُ في امتدادِ سُلالتي
نهرًا يُغَطِّيهِ جليدُ عُصور
لا دِفءَ يكفيني؛ أريدُ صبابةً
تجتاحُني بلهيبِها المسعورِ
ما العشقُ نورسةً تضيءُ شواطئي..
كالعشقِ حُوتاً يستبيحُ بُحوري!
بالأمسِ؛ عَنِّيَ حَدَّثُوا مَنْ حَدَّثُوا
عن (سارقِ نارَ الإلهِ)، جَسُورِ
مُذْ كانَني (طفلُ الصباح) وكُنتُهُ
شَغَباً يفضُّ رتابةَ (الطابورِ)
حتى انتهيتُ إلى ملاكٍ عابرٍ
بين القلوبِ بحَرفِهِ المشهورِ
مازلتُ كالعِنَبِ الجريحِ، عزاؤُهُ
في الناسِ نشوةُ جُرحِهِ المخمورِ!
أشكو شكَاةَ محارةٍ، يحتلُّها
حَجَرٌ بهيئةِ لؤلؤٍ محشور
ظمآنُ فاسقيني حضورَكِ طازجاً
حُرّاً يُحَطِّمُ قبضةَ المحظورِ
أنمو على يَدِكِ النبيلةِ مثلما
ينمو الخميلُ على يدِ النَّاعورِ
فلعلَّ (عُمَّالَ) الصبابةِ في دمي
يَلقَونَ فيكِ (كفالةَ الدستورِ)
لا تتركيني مثل شطرِ قصيدةٍ
مُستَأصَلٍ من مَتنِها، مبتور
ما غِبتِ إلَّا وانسفحتُ كـموجةٍ
مهدورةٍ في شاطئٍ مهجور
لِـيَ في غيابكِ أنْ أُطَبِّبَ ضَحكَةً
مخنوقةً بإطارِها المكسورِ
لِـيَ أنْ أرمِّمَ ما تهدَّم داخلي
بذخيرتي من صَوتِكِ المعمور
لِـيَ كلُّ ما شَعُرَتْ بِهِ (طروادةٌ)
من حُزنِها الطاغي على (هِكْتُورِ)
لِـيَ أنْ أطيلَ إقامتي بقصيدتي
وأشبَّ في جمر الحنينِ بَخوري
لِـيَ أنْ أزورَ الوجدَ زورةَ مؤمنٍ
وأسوقَ قلبيَ في عِدادِ نُذوري
لِـيَ أنْ أناجي الأرضَ في دَوَرَانِها:
يا أرضُ، من حول الحبيبةِ دُوري
لأدورَ في فَلَكِ الصبابةِ هاربا
بالقلبِ من دَوَرَانِكِ المكرورِ.

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







«علوم وتقنيات».. باب جديد نرصد من خلاله أبرز وآخر الأخبار العلمية والتقنية والتطبيقات الخاصة بالأجهزة الذكية من هواتف وألواح وغيرهما.. ونلقي الضوء على أحدث ما يدور في أوساط الابتكارات والاختراعات.

نظارات الواقع الافتراضي تكنولوجيا المستقبل



تبني كبرى شركات البرمجيات تقنيات الواقع المعزز والواقع الافتراضي في جميع أنحاء العالم. حيث يتم تضمين AR وVR ضمن المفهوم الأوسع لـ XR فمن المتوقع أن تشهد الإيرادات المتولدة في سوق الواقع الممتد العالمي (XR) معدل نمو سنوي مركب يبلغ 48.3% بين 2020 و2030. حيث سترتفع قيمة الصناعة بشكل كبير من مجرد 18.5 مليار دولار أمريكي في عام 2019 إلى أكثر من تريليون دولار أمريكي بحلول عام 2030، وفقًا لشركة P&S Intelligence.

تطبيقات الواقع الممتد للأعمال

حيث يمنح XR العملاء القدرة على المحاولة قبل الشراء. على سبيل المثال، تمتلك شركة Rolex المصنعة للساعات تطبيق AR يتيح لك تجربة الساعات على معصمك الفعلي، وتمنح شركة الأثاث IKEA العملاء القدرة على وضع عناصر الأثاث في منازلهم عبر هواتفهم الذكية.

فيمكن استخدام XR لأنواع مختلفة من التدريب عبر الصناعات. إذ يمكن أن توفر XR أدوات تدريب واقعية للغاية من شأنها مساعدة الجنود والمتخصصين في الرعاية الصحية والطيارين و رواد الفضاء والكيميائيين والمزيد في اكتشاف حلول للمشكلات أو تعلم كيفية الاستجابة للظروف الخطرة من دون وضع حياتهم أو أي شخص آخر في خطر.

تمنح تقنيات XR طريقة جديدة لتجربة الاجتماعات وإجراء الأعمال التي تبدو وكأنها اجتماع شخصي، وذلك بفضل القدرة على الظهور في مشاهد مختلفة. أثبتت التكنولوجيا المحسنة أيضًا أنها مفيدة للمؤتمرات الافتراضية وتطبيقات التعليم المستمر.

أشار تقرير صادر عن P&S Intelligence أيضًا إلى أنه في المستقبل القريب، سيتم إنشاء أعلى إيرادات في سوق XR من قبل الصناعة والصناعة التحويلية. في صناعات مثل التعدين والنفط والغاز والتصنيع.

أخبار تك
TECHNEWS

غالاكسي إس 21

تتوالى التسريبات الخاصة بهواتف سامسونغ من العائلة «غالاكسي إس 21»، وآخرها التي تضمنت العديد من المواصفات التقنية.

وسيزوّد الهاتفان «غالاكسي إس 21» و«غالاكسي إس 21 بلس»، بشاشات مسطحة من نوع «إنفينيتي- أو داينامك أموليد»، وسيكون قياس الشاشة بالأول 6.2 إنشاً، بينما سيبلغ 6.7 في الثاني.

وكلا الهاتفين يدعمان مستشعرات بصمة بالموجات فوق الصوتية.

وسيدمج الهاتفان كاميرات ثلاثية العدسات بدقة 12 ميغابكسل وأخرى عريضة بدقة 12 ميغابكسل، في حين ستأتي الثالثة بدقة 64 ميغابكسل، مع تقريب بصري يبلغ 3 إس.



وبمقدور الهاتفين تسجيل الفيديو بدقة «8 كي»، بمعدل 30 إطاراً في الثانية، و60 إطاراً في الثانية عند الدقة «4 كي».

علماً أن موعد إطلاقهما المتوقع سيكون يوم 14 يناير الحالي.

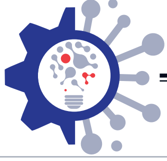
5G في عام 2021



سيعلن قريبًا عن نطاقات طيف 5G للمزاد. حسب تصريح K. Ramchand، عضو (التكنولوجيا)، قسم الاتصالات (DoT) في الهند وهذا مؤشر واضح على أن اعتماد 5G يمثل الآن أولوية للحكومة. يفتقر معظم مزودي خدمات الاتصالات الهنود حاليًا إلى القوة المالية للاستثمار وبناء نظام بيئي 5G، لكن الحكومة أشارت إلى أنها مستعدة لبدء العملية.

وذلك بعد أن تمكنت شبكات الجيل الرابع من الحفاظ على استمرار الاقتصاد العالمي على الرغم من عمليات الإغلاق واسعة النطاق، وكان بإمكان الناس الوصول إلى الخدمات الصحية والتعليم والمعلومات والترفيه عبر الإنترنت أثناء وجودهم في المنزل.

وتكنولوجيا 5G مهيأة لفتح عدد كبير من الاحتمالات من حيث نماذج الأعمال، وأنماط الحياة المحسّنة بشكل عام للجميع. ونحن نسعى للحصول على دعم الحكومة في تمكين الصناعة من لعب دورها كعامل تمكين للنمو الأفقي وتعزيز اقتصاد الأمة.



تطبيقات
APPS

1WEATHER



يعد 1Weather واحداً من أفضل تطبيقات الطقس. نظراً لبساطة وأناقة تصميمه، كما أنه يعرض لك حالة الطقس في نفس الوقت الذي تبحث فيه، ليس ذلك فقط إنما أيضًا يمكنه التنبؤ بحالة الطقس لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر، إلى جانب العديد من الإحصاءات الرائعة. كما أنه سوف يوفر لك أيضًا العديد من الأدوات الذكية التي ترسل لك تنبيهات بحالة الطقس القاسية حتى تتمكن من تأمين نفسك.

BOUNCER



يقدم لك Bouncer الأمان والخصوصية التي تبحث عنها دائمًا. يمكن لك الحصول على أذونات مؤقتة للتطبيقات من خلاله، فمثلاً يمكن إلى الفيس بوك الوصول إلى الموقع الخاص بك لوقت كافٍ لتسجيل الدخول إلى مكان ما، كما يعمل Bouncer بتعطيل الإذن عند مغادرة فيس بوك. يعد ذلك أفضل الطرق التي تمكنك من استخدام العديد من مميزات تطبيق التواصل الاجتماعي بدون الاضطرار إلى الاستعانة بإعداداتك حتى تتمكن من تعطيل الإذن أو السماح للتطبيقات أن تصل إلى المعلومات الخاصة بك. للحصول على هذا التطبيق يجب أن تدفع 0.99 دولار فقط.

GOOGLE MAPS AND WAZE



يعد Google Maps and Waze من أفضل تطبيقات الخرائط التي يمكن تحميلها على الهواتف التي تعمل بنظام الأندرويد. حيث أنه يتم تحديثه كل أسبوع، يسمح Google Maps and Waze إلى خرائط Google بالوصول إلى أهم الأماكن والبيانات الخاصة بالمرور والاتجاهات، يمكن لك استخدامه والوصول إلى العديد من الأماكن بدون الحاجة إلى الاتصال بشكة الإنترنت. سوف يجعلك هذا التطبيق الذي يضم العديد من المميزات الرائعة لا تحتاج إلى استخدام أي تطبيق آخر، يمكن لك تحميله الآن من متجر جوجل بلاي مجانًا.

GOOGLE DRIVE



يقدم تطبيق Google Drive حل للتخزين السحابي، إذا كنت مستخدماً جديداً سوف تحصل على 15 جيجابايت مجانًا بشكل دائم عندما تقوم بالتسجيل.
يرتبط Google Drive بمجموعة مميزة من تطبيقات الأندرويد. مثل محرّر مستندات Google وجداول بيانات Google وشرائح Google وصور Google وGmail وتقويم Google وGoogle Keep. وأيضًا تطبيق Photos (والذي يعمل على نسخ احتياطي غير محدود للصور ومقاطع الفيديو)، وتطبيق Keep Notes الذي يمكنك من تدوين الملاحظات المهمة.

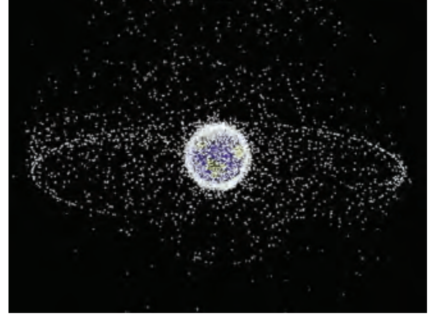
MALWAREBYTES SECURITY



تطبيق لمكافحة البرامج الضارة يمكنه العثور على برامج الإعلانات الضارة والبرامج الضارة وإخراجها من أداتك وإخلائها. الشيء غير العادي في Malwarebytes Security هو أنه ينظر من خلال جميع المستندات والتطبيقات لإخلاء البرامج الضارة أو البرامج الإعلانية أو PUPs. هذا ومع ذلك يمكن لـ Malwarebytes Security أيضًا التعرف على برامج الفدية قبل أن تتمكن من تثبيت جهازك.

أقمار صناعية من الخشب بحلول عام 2023





أقمار صناعية من الخشب بحلول عام 2023

تعمل اليابان على تطوير أقمار صناعية من الخشب بحلول عام 2023 في تجربة هي الأولى من نوعها عالمياً.
وبدأت شركة سوميتومو فورستري بالتعاون مع جامعة كيوتو اليابانية في تجريب أنواع مختلفة من الأخشاب في بيئات مناخية بالغةً القسوة على الأرض بحيث تكون قادرة على تحمُّل التغير في درجات الحرارة وأشعة الشمس.
وأوضحت شركة سوميتومو أن نوع الخشب الذي تُجرى عليه التجارب «سرّ بحثي».
وباتت مخلفات الغزو الفضائي تمثل مشكلة تتضخم باضطراد مع ازدياد أعداد الأقمار الصناعية التي تُطلق إلى الفضاء.
ومن شأن الأقمار الصناعية الخشبية أن تحترق في الفضاء دون أن تخلّف أضراراً تبقى عالقة في الغلاف الجوي، أو بقايا معرّضة للسقوط على الأرض.

HEBA MAGDI & MOHAMED MOHSEN

«سيدتي» تحاور الثنائي

هبة مجدي و محمد محسن:

جمعنا حب المسرح والغناء وعشنا أجمل لحظات حبنا عليه

جمعهمـا الحب فـي «ليلة من ألف ليلـة» وتلامس قلباهما فـي ليلة من ليالي القاهرة أثناء عرض مسـرحيتهما على مسرح «أم كلثوم» فاشتعل الحب بينهما ليتكلل بالزواج ويشـهد ميلاده ابنتهما «دهب». الفنانان محمد محسـن وهبة مجدي تشـبه قصـة حبهما قصـص العاشـقين في كلاسـيكيات السـينما، آمنا بالحـب وبه أكملا طريق النجاح الفني. شـاركت هبة في كليب «اسـلمي يا مصر» لزوجها محسن الذي شـهد نجاحاً لافتاً، وخاضت بطولة مسلسل «فرصة تانية» لتقدم شخصية مغايرة لستايلها الفني.

التقـت «سـيدتي» الثنائـي الفنـي وهمـا ممسـكان بيـدي بعضهمـا ليقصّـا علينـا تفاصيـل الحـب والـزواج ولحظات النجـاح التي عاشـاها معاً ومشـوارهما ومشروعهما الفني القادم.

القاهرة ـ علاء شلقامي

تصوير ـ **محمود أحمد**
ماكياج ـ **ريهام خليفة**
كوافير ـ **محمد عماد**
ستايليست ـ **نورهان ـ حسام**
ملابس ـ **BURBERRY**
لوكيشن ـ **THE WESTIN CAIRO HOTEL**

HEBA MAGDI & MOHAMED MOHSEN

هبة مجدي:
مسرحية «ليلة من ألف ليلة» عرّفتني على زوجي

شاركت في رمضان الماضي بمسلسل «فرصة ثانية»، ما أبرز ردود الأفعال على شخصيتك بالمسلسل؟

أولاً، أشكر العديد من النُقّاد الذين أشادوا وأثنوا على أدائي شخصية مريم التي خضت بطولتها، فالمُميّز في مريم أنها شخصية مرت بالعديد من التحولات، ما بين الطِيبة والخير المطلق، ثم تحملها أذى زوجها لها «مدحت» (الفنان محمد دياب)، وبعد ذلك تحوّلت الشخصية إلى القوة والذكاء والانتقام، ثم موت زوجها الذي أثّر فيها والذي تغيّر قبل مماته ورغبته في عودته إليها قبل الوفاة.

ما الذي أعجبكِ في دور مريم وجعله مختلفاً لديك؟

مريم كان بها تفاصيل كثيرة، حيث ظَنّ الناس في أول 10 حلقات أن هذه البنت مكسورة وضعيفة الشخصية مع زوجها ولذلك سكتت عن حقها، ولكن التحول الذي حدث لها هو ما صنع منها إنسانة شديدة الصلابة، بالإضافة إلى أن الدور يحمل تفاصيل أعجبتني وجديدة عليّ، حيث ذاكرت الشخصية جيداً وفهمت لماذا تفعل مريم كل هذا الانتقام من زوجها دياب وتدخله السجن ثم تدمره. كما أنني خَدَمت تحول الشخصية أيضاً بتغيير الصوت والشكل والملابس، وتحول مريم من الضعف إلى الانتقام وأخذ حقها.

هل جاءتكِ ردود فعل من السيدات وتحديداً على شخصيتك؟

(تضحك) أشاد بي الكثير من المتابعات لأنني جسدت لهنّ ما كُنّ يردن القيام به مع أزواجهنّ الذين يعنفونهنّ. كما أن الإشادة لم تأتِ من السيدات فقط بل من الرجال أيضاً الذين أثنوا على الشخصية التي قدمتها معربين عن دهشتهم مما رأوه على الشاشة حيث كان للثنائي «مريم ومدحت» صدى كوميدي تراجيدي جميل عندهم، ولأنهم كانوا يحصرونني في أدوار الفتاة الطيبة فقط.

ثنائيتي مع دياب

ما الذي أضافه إليك دياب ومخرج العمل لتظهر شخصيتك بهذا التميز؟

دياب ممثل موهوب بالفطرة، كوميدي، يجيد الغناء والتمثيل، تحمس للثنائي الذي قمنا به وعلاقة «الفلفل والشطة» أو المناكفة والشد والجذب بين زوجين كانا يحبان بعضهما ثم وقع العداء بينهما، ووجود الكثير من مشاهد الكوميديا من تسلط مريم عليه وإذلاله وتركيعه، إلى انتقامها منه، ثم ندمه لفقدها وانتهاءً بوفاته. وكان دياب خارج اللوكيشن يشيد بأدائي ويتوقع النجاح لكلينا حيث قال لي: «لم أرك متوهجة من قبل بهذه القوة والعطاء»؛ فكانت كلماته بمثابة الدعم، بالإضافة للمخرج.

هل كان انتقاؤك شخصية مريم وتعديلاتك عليها سبباً في الروح الإنسانية للشخصية التي جعلتها علامة فارقة بالمسلسل؟

دعني أخبرك سراً، لقد كنت مُرَشّحة لدور آخر غير مريم، لكن عندما اطلعت على السيناريو انجذبت لمريم أكثر من الشخصية الرئيسية التي كنت سأجسدها، لأنني وجدت فيها طابعاً خاصاً واختلافاً عن باقي شخصيات العمل وتحتاج لتمثيل أكثر، وعندها تحدثت مع المخرج مرقس عادل واقتنع وأعطاني شخصية مريم لأجسدها، وفاجأت بها المخرج. ولذلك، لا أستطيع أن أتميز في أي دور يقدم لي، إن لم يستفزني العمل لأقدمه وأتناقش مع المؤلف والمخرج حول رسم الشخصية وما الهدف من وجودها، حتى أستطيع أن أخرج أفضل ما عندي وأتحمس لها.

«براد الشاي»

جسدت في إحدى قصص «نصيبي وقسمتك 3» بحكاية «براد الشاي» حال المرأة التي انتقمت لخيانة زوجها. هل قصص الانتقام أصبحت تجذبك؟

(تضحك) هذه الشخصية فوجئت بنهايتها وأعجبتني لأنها من الشخصيات المركبة التي تستفزني، وأي ممثل يريد النجاح والظهور عليه المخاطرة بتجسيدها لأنها تستفزّ ملكاته التمثيلية. بالإضافة إلى أن أي امرأة عندما تُخان من زوجها تضع شعار «إن كيدهنّ عظيم» عنواناً لها لتنتقم لنفسها ومن غرر بها ولأنها تريد الحفاظ على بيتها وابنيها فتضطر لقتل العشيقة وتتهم زوجها أو تقتله. فالقتل لأجل الأبناء يحدث في المجتمع ونسمع عن مثل هكذا حوادث كل يوم.

أخبرينا عن ردود الأفعال على مشاركة مسرحية «الملك لير» مع د. يحيى الفخراني في موسمي الرياض وجدة؟

الجمهور السعودي تَوّاق للفن ومحب له ويحترمه جداً. فهو شعب مثقف بطبعه. المسرحية كانت بالعربية الفصحى، وقد أبهروا بأداء الشخصيات وكانت ردود الفعل طيبة وأجواء جميلة قضيناها هناك، وكنت على المستوى الشخصي سعيدة بالمشاركة.

ماذا تقولين عن بطولتك لمسرحية «ليلة من ألف ليلة» مع د. الفخراني أيضاً؟

كانت سبب تعارفي على محمد محسن، ود. يحيى الفخراني. فالمسرح القومي له خصوصية لدي؛ لأنه المسرح الذي وقفت عليه «أم كلثوم» وعمالقة المسرح من قبلي، ثم أتيت لأقف عليه بجوار د. يحيى، فكانت حالة فنية. ونشأت على المسرح قصة حبي لمحمد محسن التي لن أنساها أبداً،

ود. يحيى كان مشاركاً في قصة الحب هذه، وكان يضع يده علينا ويحمي هذا الحب الجميل، ويريد أن تُتَوّج تلك القصة بالزواج، وكان يرى أنّنا مناسبان لبعضنا، وسنتزوج، وقد صدق إحساسه بالفعل.

والدتي شجعتني على احتراف الغناء

شاركتِ مؤخراً صورة مع والدتك. ما الرسالة التي توجهينها من خلالنا؟
موهبة التمثيل والغناء أخذتها من والدتي، هي من شجعتني على احتراف الغناء، وكانت تغني لنا في المنزل، وتعبت معي جداً وأنا صغيرة وتعهدت بحفظي أغاني أم كلثوم وعبد الحليم. وسعت لدخولي مجال التمثيل مع والدي الراحل.

من خلال تدريسك لمادة الموسيقى في معهد الموسيقى العربية، ما المنصب الأكاديمي الذي تطمحين إليه، وأيهما الأكثر قرباً لقلبك قاعة المحاضرة أم الوقوف أمام الكاميرا؟
التدريس له إحساس رائع، كانت أمنية والدي التدريس في المعهد والحصول على درجة الماجستير، وعندما أكملت الدراسة أصبحت من الأوائل وتم تعييني ودرّست فيه الطلاب الموهوبين، وأصبح مستقبلاً ثانياً لي. وكل من التدريس والكاميرا لهما رونقهما وجمالهما، وأعشق الاثنين.

شاركتِ في تصوير «اسلمي يا مصر» مع محمد محسن، صفي ردود الأفعال عليها؟
ما يميز هذه الأغنية أنّ محمد أشرك بها جمهوراً حقيقياً من الشارع كانوا يسيرون في ذلك الوقت فجراً، والذين عبّروا بصدق على حب الناس لبلدهم، وفرّغت كبتهم تجاه عزلة كورونا. وقد شاركت فيها لأني أحب بلدي ولأنها كانت النشيد الوطني لمصر في الثلاثينات.

«دهب» ابنتك بأي منكما تتعلق أكثر، وهل هذا يسبب لك غيرة؟
دهب متعلقة بوالدها أكثر لأنه بالنسبة لها «الهيرو» والبطل، لأنه يتكلم معها ويلعب معها كثيراً، وتتدلل عليه جداً.



Q&A
BEAUTY & FASHION

كيف كيف تحافظين على نضارة وإشراقة بشرتك؟
أحاول ألا أضع ماكياجاً بكثافة وأقلله خارج مكان التصوير، وأنظف بشرتي ببخار الماء والماء الساخن، وأستخدم كريمات تحافظ على نضارة البشرة.

ما عدد جلسات العناية بالبشرة التي تخضعين لها والشعر أيضاً؟
مرتان شهرياً، وأضع «سبراي» يُقوّي الشعر ويحميه من التساقط، ولا أعَرِّضه لدرجة حرارة عالية.

ما مصير أزيائك القديمة؟
أوزعها لجمعيات خيرية أو «أتيليه» يزفّ العرائس مجاناً، كما أتبرع بها للفتيات المحتاجات.

في آخر جولة تسوق ماذا اشتريت؟
حقيبة يد.

كم حقيبة يد تملكين؟
15 حقيبة.

عدد الأحذية بخزانتك؟
22 حذاء.

أيهما تفضلين الحذاء الكلاسيكي أم الرياضي؟
الكلاسيكي في الشتاء أما الرياضي ففي الصيف لأنه أسهل.

نجمة تحبين إطلالتها؟
يسرا، وشريهان.

ألوانك المفضلة؟
الأسود، والأصفر، والأحمر.

HEBA MAGDI & MOHAMED MOHSEN

محمد محسن:
زوجتي هبة أكبر هدية أنعم الله بها عليّ

التقينا بعدها زوج الفنانة هبة مجدي الفنان محمد محسن وسألناه: نبارك لـك أغنية «اسـلمي يا مصـر» التي حققت نجاحاً كبيـراً وأصبحت ترند علـى «السوشـيال ميديـا»، أخبرنا عـن كواليـس صناعـة الأغنية من بدايـة عرض الفكرة عليـك، وانتهاء بعرضها؟

منذ صغري وأنا أعشـق هذه الأغنية وكنت أتمنـى في يوم مـن الأيام أن أغنيهـا، وفـي الفتـرة الأخيـرة بعـد انتشار فيروس كورونا وعدم الخروج مـن المنـزل لأكثـر مـن شـهرين، استغلت هذه الفترة في العمل على ألبومـي وبعـض الأغانـي الخاصـة التـي سـتصدر قريبـاً، ثـم زارنـي صديقي يحيى يوسـف في الاستديو فاقترحت عليه إصدار مشروع غنائي جديد مـن فكـرة «محسـن كافرز»؛ وهو إعـادة إحياء الأغانـي القديمة والتـراث العربـي عمومـاً، ومـن ثم بعثهـا وغنائهـا مـن جديـد بصوتي مـع العزف علـى البيانـو، واتفقنا أن نصدر كل أسـبوع أغنية مـن التراث الفنـي ونغنيهـا، وبدأنا بأغنيـة «أنا هويت» للشيخ سيد درويش، فعملنا لهـا ميكسـاج ومونتـاج للفيديـو ثم أذعناهـا، ثـم أغنيـة «رزق اللّه على العربيات» لهدى حداد شقيقة السيدة فيروز التي كانت في أوائل الستينيات والسبعينيات، ثم أغنية «حب العمر» للفنـان الرحـل عامر منيـب كإهداء لروحـه، فأغنية «اسـلمي يا مصر»، وكنا مقبلين على ذكرى 30 يونيو.

وكيف كان صدى نزول أغنية «اسلمي يا مصر»؟

كان لهـا الحـظ فـي الانتشـار علـى «السوشـيال ميديا»، لدرجة أن ابنتي دهـب حفظت لحـن الأغنية وأصبحت «تدنـدن» لحنهـا، وتـم تصويرهـا فجراً في منطقة «وسـط البلد» حيث رافقتني زوجتي هبة مجدي. واستعنا في تصوير الأغنية بأي شـخص كان يسير في الشارع بذلك الوقت.

لو عُرض عليك دويتوهات، من تفضل من النجوم والنجمات مشاركتهم؟

أتمنـى مشـاركة مطربـة فرنسـية تدعى أنجيلا أحد أعمالها قريباً، وآمال ماهر وشـيرين عبد الوهاب. وإن شاء اللّه هنـاك دويتوهات قريبـاً مع أكثر من مطـرب أو مطربة حيث ستشـهد الفترة القادمة مفاجآت عدة.

دهب موهوبة في التمثيل

هل ابنتـك دهب قريبة أكثـر لك أم لوالدتها؟

متعلقـة بي أكثـر، وموهوبة جداً في التمثيـل، وفـي نفس الوقـت تمتلك صوتاً جميـلاً، وتقلد الأصوات بصورة مميزة.

هل هناك ألبوم للأطفال تعكف عليه إهداءً لابنتك دهب؟

أعكـف علـى إعـداد ألبـوم للأطفال ستشـاركني فيه زوجتي هبة مجدي، وفيه أغنية «دهـب» كإهداء لها، وبه أغنية تدعى «أرنوبة».

مـا رأيـك فـي أغانـي المهرجانـات والمشـاكل الموجودة حالياً تجاههم مع الفنان هاني شاكر؟

لا توجد مشـاكل لديّ في أي لون من ألوان الموسيقى، حيث إن كل شخص يعبّر عن نفسـه وعـن فنه، ولكن لي ملاحظة على لون المهرجانات؛ وهي أن هؤلاء مـؤدون وليسـوا مطربين، وكل تعريـف منهما مختلـف كلياً عن الآخر وأقصـد أن المؤدي يؤدي أغنية ولا يغنـي، وذلك مختلف عن المطرب الذي يطربك و«تسـلطن» وتسـتمتع بأدائه ويمتلك القـدرة على الارتجال مثـل المطربين علـي الحجار ومحمد عبـد الوهـاب وأم كلثـوم ومدحـت صالـح. وفـي النهايـة، هـي «أرزاق نـاس»، وليس لها علاقـة بالموهبة. فالمهرجانات تضع الشخص في حالة تجعله يرقص باستمرار.

كل أغنيـة وراءهـا قصـة، هـل هذا موجود في المهرجانات؟

سـأضرب لك مثالاً: أغنيـة «رباعيات الخيـام» التـي غنتهـا أم كلثـوم، إذ تعلم أحمد رامي الفارسـية خصيصاً لكـي ينقل إحسـاس مؤلف القصيدة، ولَحّنهـا ريـاض السـنباطي، ولأجلها أصبحـت الدنيـا كلهـا تحبهـا وبقيت وسـتبقى عشـرات ومئات السـنين. أما «المهرجانـات» ما القصـة التي تريد إخبـارك بهـا؟! لا توجد. للأسـف، هذا ليس فناً بل «حالـة رقص»، ونتيجة للانحدار الثقافي الذي وصلنا إليه في الـ30 سنة السابقة.

وما رأيك في برامج اكتشاف المواهب؟

هـي آراء شـخصية للجنـة التحكيـم الذيـن هم زملاء لنا، ومن الممكن أن نتفق أو نختلف عليها، ولكنها تقضي على مواهب كثيرة جداً للأسـف، حيث كنت أتابعهم جيداً.

ماذا تمثل لك مسرحية «ليلة من ألف ليلة»؟

قصة حب بطلهـا د. يحيى الفخراني، الذي أعتبره الأب الروحي لي وتعلمت على يديه الكثير خلال 3 سـنوات هي مدة عرض المسرحية. ومن خلال هذه المسـرحية تَعَرّفـت علـى حب عمري هبة مجدي ومن أجمل ذكرياتي أنه تمت خطبتنا على المسـرح وتزوجتها علـى خشـبته ورزقنا بدهـب ابنتي، حيـث بـدأ عرضهـا مـن 2016 إلـى 2018؛ وتمثل لـي تجربة رائعة ومن أفضل فترات حياتـي وما أحزنني أنه لم يتم تصويرها للأسف.

مـن أي المكتبات الغنائيـة والأدبية استلهمت مشروعك الغنائي؟

نشـأت فـي بيـت كان والـدي يمتلك فيـه مكتبـة زاخـرة بالكتـب، حيـث أصبحت وسـيلة التسـلية الوحيدة لي وأنـا طفـل، وهوايتي كانـت القراءة في مجالات الشـعر والأدب والروايات، بالإضافة لوجود جهاز موسيقي قديم أسمع عليه أسـطوانات سيد درويش وعبـد الوهـاب وأم كلثـوم. وعندمـا كبـرت وتخرجت فـي كلية الهندسـة وشـاركت في فرقة المسـرح، أحببته جداً وتعلقت بالفن أكثر.

كلمـة توجههـا لزوجتـك هبة مجدي وابنتك دهب.

هبـة رُزقـت حبها، وهـي أكبر هدية أنعـم اللّه بهـا علـيّ، وأدعـو اللّه لها بـدوام الصحـة والعافيـة والنجـاح المتتالي. أما دهب فهي الشمس التي تدور في فلكها كل الكواكب.

تداعيات كورونا:

يسرا تعاني من أزمة تنفس وأبو يشكو من تدهور حالته الصحية

أثار المطرب أبو قلق عشاق النجمة يسرا، بعدما أعلن عن معاناتها من ضيق في التنفس وصعوبة بالكلام، إثر إصابتها بفيروس كورونا، ولكنه تدارك مؤكداً أن النجمة التي شاركته الأغنية الشهيرة «3 دقات» تتحسن حالتها ببطء، وتلتزم ببروتوكول العلاج، لافتاً إلى حرصها على الاتصال به يومياً للاطمئنان على صحته بعدما أصيب بنفس الفيروس بنفس التوقيت.

أشار أبو خلال مداخلة هاتفية مع برنامج «mbc trending»، إلى مصادفة إصابته ويسرا بفيروس كورونا بنفس اليوم تقريباً، رافضاً اتهام الوسط الفني بالتقصير في الالتزام بالإجراءات الاحترازية لمنع تفشي فيروس كورونا، مؤكداً أن المرض منتشر في كل الأوساط.

وأكد أن يسرا على اتصال دائم به منذ إعلان إصابتهما ودائمة السؤال عليه، وأضاف: «كل يوم من أول ما عييت واحنا على تواصل، وهي تعبانة جدًا جدًا وملتزمة بالبروتوكول، وهي اللي كانت بتابعني». وتابع قائلاً: «صوتها صعب قوي وتعبان، والتنفس عندها مش كويس، وأنصح كل واحد لازم يبقى مسئول بشكل كافٍ عن نفسه، والفترة الجاية هنشهد انتشارا أكبر للفيروس».

ونفى أبو علمه بمصدر العدوى قائلاً: «معرفش الحقيقة مصدر عدوى فيروس كورونا ليّا، والأعراض اللي عندي هي رعشة وحرارة وصلت لـ39، وبعدها وجع في العضم وقفلة في الصدر، وحالتي بتسوء كل شويه».

وكشف أبو عن مفاجأة صادمة مؤكداً أن زوجته أصيبت بالفيروس للمرة الثانية مشيراً إلى أنه عزل نفسه برفقة زوجته في المنزل وأرسلا أبناءهما لجديّهم حتى لا تنتقل إليهم العدوى.



يسرا وأبو خلال تصوير فيديو كليب «تلات دقات»



مفاجأة هند صبري في العام 2021: عايزة أتطلق

◄ اســتقرت الفنانة هند صبري على الفكرة التي ســتقدمها كمنتجة وممثلة للدفاع عن المرأة، وقررت تقديم عمل درامي جديد بعنوان «عايزة أتطلق» على غرار مسلسلها الشهير السابق «عايزة أتجوز»، وعقدت بالفعل اجتماعــات مكثفــة مع المخرج هادي الباجــوري، للوقوف على التفاصيل المبدئية للمسلســل، المقرر البدء في تصويره فور انتهائها من تصوير مسلسل «هجمة مرتدة» المقرر عرضه بموسم دراما رمضان 2021.

مسلسل «عايزة أتطلق» سيتم عرضه حصرياً عبر منصة رقمية عالمية في عام 2021، وكان أعلن عن فكرته فــي شــهر مايو من العام الفائــت، بعدما اختارت المنصة الفنانة هند صبري لخــوض تجربة جديدة للدفاع عن المرأة العربية، بالمشاركة كمنتج منفذ لمسلسل عربي سيعرض في نطاق عالمي.

وحســب تأكيدات من فريق عمل المسلســل، سيبدأ تصوير المسلسل في شــهر يناير الحالي، عقب الاستقرار على أسماء الأبطال المشاركين في المسلسل، وحتى الآن تم ترشيح الفنانة سوسن بدر للقيام بدور والدة هند صبري وهي نفس شخصيتها في مسلسل «عايزة أتجوز».

صابر الرباعي:

كاظم الساهر أخي وهو فنان كبير والجمهور لم يضعني في مقارنة معه

ظهرت موهبة الفنان التونسي صابر الرباعي في وقت تعجّ فيه الساحة الفنية بالعديد من التيارات الغنائية الهابطة التي أفسدت الذوق الفني، لكنه رفض الانسياق وراء السائد، واتجه لتكوين لون غنائي خاص به، يجمع بين الأصالة والتطور الموسيقي.
لم يتخل صابر يوماً عن هوية الموسيقى التونسية، إذ يحرص في المحافل الدولية على غناء عدة أغانٍ من التراث التونسي، فهو يرى أن الفنان يجب أن يكون سفيراً لبلده ويعرّف البلدان الأخرى بثقافته الفنية والموسيقية.
التقت «سيدتي» بالنجم التونسي صابر الرباعي، خلال مشاركته في مهرجان الموسيقى العربية بدورته الاستثنائية التي حملت رقم 29، بدار الأوبرا المصرية للوقوف معه على أهم محطاته الغنائية وكيف أثّرت كورونا على حياته كفنان وإنسان. وإلى نص الحوار.

القاهرة - بوسي عبد الجواد

SABER ELREBAI





"أحب الهدوء وأنا أعمل، وزوجتي مشكورة تحاول تهيئة الأجواء الصحية التي تمنحني الفرصة للإبداع"

لنبدأ معك من رحلتك إلى مصر، إلى دار الأوبرا المصرية حيث شاركت في مهرجان الموسيقى العربية بدورته التاسعة والعشرين دون أن تعير اهتماماً بالظروف غير الصحية التي فرضها فيروس كورونا. ماذا يمثل لك المهرجان تحديداً والفن بشكل عام؟

الفن بشكل عام هو الحياة. فبجانب أنه مهنتي هو حياتي، فأنا أتنفس «مزيكا». أما في ما يخص مهرجان الموسيقى العربية فهو فخر لأي فنان عربي المشاركة فيه، والظروف لم تمنعني من المجيء إلى مصر والمشاركة في واحد من أهم مهرجانات الموسيقى في الوطن العربي، نظراً لقيمته ورسالته التي تتفق مع رسالتي الفنية، فالمهرجان يحافظ على أغاني التراث الموسيقي من خلال إحيائها وسط زخم الأغاني والتيارات الغنائية الهابطة التي تعجّ بها الساحة الفنية في الوقت الحالي.

ألهذا حرصت على تقديم أغانٍ من التراث التونسي في حفلتك بالمهرجان؟

طبعاً، الفنان يجب أن يكون سفيراً لبلده، وأنا كفنان لابد أن أنقل أغاني التراث التونسي والثقافة التونسية للجمهور المصري، ولا أستطيع أن أصف مدى سعادتي عندما أرى انسجام الجمهور مع أغاني التراث التونسي الذي بات يطلبها مني في حفلاتي. حينها أشعر بأنني قدمت رسالتي بنجاح.

ألم تخش من الظروف الصحية التي فرضها كورونا؟

أولاً، الوضع في مصر مستقر مقارنة بالشعوب الأخرى، ثانياً الفن يجب أن يستمر، ومن هنا أحب أن أوجه تحية كبيرة للدكتورة إيناس عبد الدايم، وزيرة الثقافة المصرية لحرصها على مواصلة الحركة الفنية وإطلاق مهرجان الموسيقى العربية في هذه الظروف الصعبة التي وضعتها بالتأكيد أمام تحديات كبيرة.

ظهرت في فترة موجة تردٍ بالغناء لكنك رفضت الانجراف وراء هذا النوع الغنائي. إلام تردّ ذلك؟

الفنان كي يكون متميزاً، يجب أن يصنع لنفسه حالة فنية منفردة، وألا ينساق أبداً وراء أشكال وأنماط موسيقية لا يظهر فيها صوته ولا يحبها ولم يتعودها منها جمهوره أبداً، الفن بالنسبة لي ليس مهنة لجني الأموال، الفن رسالة سامية مبنية على مشاعر وأخلاق، لها أثر عميق على النفس ولها مغزى في الحياة، حيث يكمن الإبداع والتميز والأصالة والتفرد، وهي الوسيلة للتعبير عن الأفكار والمشاعر والأحاسيس. ولا شك أننا عندما نرى أي قطعة فنية، أو أي مشهد فني، أو قصيدة ما فغالباً ما تحرك مشاعرنا المختلجة تجاه ما نتلقاه. فالرسالة التي يحملها الفن أقوى رسالة مفهومة لدى الشعوب، وكل شعب له فنه الخاص وله صبغة تختلف عمن حوله، فهو اللغة العالمية التي يستطيع جميع البشر ترجمة معانيها، ورموزها وفك شفراتها.

«ع اللي جرى» وش السعد عليّ

جئت إلى مصر في فترة كان جواز مرور أغلب المطربين العرب لها هو أن تغني أغنية وطنية. لكنك عبرتها بأغنية «ع اللي جرى». حدثنا عن هذه المحطة؟

«ع اللي جرى» من أهم المحطات الفنية في حياتي، فهي نقلة نوعية بالفعل، وبداية تعارفي بالجمهور المصري، و«وش السعد عليّ»، كما أن ملحنها الموسيقار حلمي بكر أعجب بصوتي وأدائي لها، وهذا في حد ذاته شهادة كبيرة.

نجاح الأغنية هل يضاعف من حجم المسؤولية المُلقاة على عاتقك كفنان؟

تقديمي أغنية «ع اللي جرى» للفنانة التونسية عليا كان بمثابة إحياء للأغنية التونسية الأصيلة، بالتأكيد تضاعف حجم المسؤولية، فكان عليّ اختيار لحن وكلمات لا تقل في قوتها عن الأغاني التراثية، خاصة أن الجمهور أحبني في هذا اللون، لذا كنت أنتقي كثيراً الكلمات قبل غنائها.

وما معايير الكلمة التي يبحث عنها صابر الرباعي؟

أن تحمل مغزى ومعنى، وفي نفس الوقت يكون وقعها سهلاً على المتلقي.

جريدة الرجل الثاني

وهل اهتمامك بالكلمة قادك للبحث في كنوز نزار قباني إذ خرجت منه بقصيدتين «أين أذهب» ومؤخراً «جريدة الرجل الثاني» التي حققت نجاحاً بعد طرحها على اليوتيوب؟

ومن منا لا يحلم بأن يغني من قصائد الشاعر الكبير نزار قباني الذي أراه

«أبو الشعراء»؟! فهو صاحب كلمة موزونة، قصائده تروي قصة وحكاية، وكلماته تحوي مشاعر وتعبّر عن أفكار وأحاسيس.

وماذا عن ردود الأفعال التي جاءتك عن «جريدة الرجل الثاني» رغم أنها قصيدة ومفرداتها عميقة؟

جميعها كانت طيبة، والأغنية لمست كثيراً من الجمهور، وسعيد أن هذا اللون لايزال يحقق نجاحاً كبيراً لدى الجمهور، في وقت تعج فيه الساحة الفنية بالأغاني السريعة السهلة في الكلمة والمعنى.

عندما قررت الغناء لنزار قباني هل تخوفت من المقارنة بالنجم كاظم الساهر الذي دأب على تقديم أغاني نزار؟

كاظم أخي وهو فنان كبير، وكل منا له أداء مختلف، وهذا ما يميز المطرب، كما أنني لست أول ولا آخر مطرب يغني لنزار قباني، فقد سبق وغنت من أشعاره الفنانة السورية أصالة واللبنانية ماجدة الرومي وحققتا نجاحاً كبيراً، والجمهور لم يضعني في مقارنة مع كاظم عندما طرحت «جريدة الرجل الثاني».

حرصت على تقديم قصيدة «جريدة الرجل الثاني» «فيديو كليب» رغم كورونا. لماذا؟

لأنه كما قلت سلفاً، الحياة يجب أن تستمر، البلاد تعاني من وباء لكن الحياة «ماشية» طالما نتنفس، قمت بتصوير الأغنية في لبنان وأخذنا احتياطاتنا التي تكفل الحماية للجميع، كما أن الفيديو كليب لا توجد فيه تجمعات. كورونا غيرت من نمط حياتنا ولكن لم تلغها.

«جريدة الرجل الثاني» أغنية سينغل. هل سيتنازل صابر الرباعي عن الألبوم ويسلك طريق السينغل؟

الوضع فرض علينا كعاملين في القطاع الموسيقي أن نكون موجودين بشكل دائم من خلال أغاني السينغل التي تطرح على اليوتيوب، ولكن هذا لا يعني التخلي عن الألبوم، فهو الأرشيف الحقيقي للفنان.

كورونا دمرتني نفسياً

كيف أثرت كورونا عليك كفنان وإنسان؟

كفنان، كورونا عطلتني كثيراً، ودمرتني نفسياً، فجأة توقفت الحفلات والتصوير، وكان عليّ أن أمكث في المنزل لفترات لا نعلم متى تنتهي، وكإنسان لا يختلف كثيراً عن الفنان، أن تتوقف حياتك مرة واحدة فكرة مرعبة، ولكن بمرور الوقت اعتدت على ذلك وحاولت أن أمارس حياتي بشكل طبيعي في إطار المنزل، حيث يحتوي مكتبي على إستديو أسجل فيه أغنياتي بمعية مهندس صوت.

ولماذا لم تقدم حفلات «أونلاين» مثلما فعل معظم المطربين؟

لم أفكر في هذه الخطوة، لأني أحب التواصل بشكل مباشر مع الجمهور على المسرح، لكن تواصلت مع جمهوري هذه الفترة من خلال «السوشيال ميديا» طوال فترة الحجر المنزلي، نتحدث في بعض الأمور الفنية.

هل أصابتك أعراض وهمية جراء الوباء؟

كلنا أصابتنا أعراض وهمية جراء الوباء، لم أخش على حالي بقدر ما خشيت على عائلتي وأولادي.

هل أنت راضٍ عن المشهد الغنائي الآن؟

المشهد الغنائي يحتاج لمزيد من الهدوء، وعلى النقابات الفنية الاهتمام بتقديم ورش عمل تعليمية للموسيقيين والفنانين، وتجنب اللهث وراء المادة والسائد، واحترام ذوق الجمهور الذي يعشق الأصالة.

غنيت المقسوم والقصيدة والكلاسيكي والرومانسي. فأين أنت من اللون الشعبي؟

الأغنية الشعبية صعبة، لذا هي خطوة تحتاج لمزيد من التأني، عندما بزغت الأغنية الشعبية ذات الحمولة الثقافية والسياسية تهافت عليها الجمهور، لأنها حاولت أن تعكس صوراً سياسية واقتصادية واجتماعية، ما يعني أن الأغنية الشعبية كي تنجح يجب أن تكون نابعة من الشارع ترصد مواقف معينة وتروي قصصاً وحكايات من الحارات والأزقة.

لاشك أن هناك انحداراً خطيراً تعرفه الأغنية العربية في الوقت الراهن. لكن السؤال الذي يطرح نفسه هو هل السبب هو تدني الذوق العام؟ أم إحجام الإعلام وإسهامه في طمس معالمها؟

في كل زمن وفي كل عصر، تظهر موجات غنائية جديدة، وبعد مرور سنوات باتت هذه الموجات واقعاً، لذا أنا مع التطوير الموسيقي ولكن ضد البذاءة، فما تتعرض له الأغنية العربية من محاولات طمس الهوية، ومن ابتذال وتحول عن مسار «الزمن الجميل»، جعلها تتراجع ذوقياً وأخلاقياً ويزج بها في قفص المساءلة؛ لكونها أصبحت تضرب بالعادات والتقاليد العربية عرض الحائط، والسبب في ذلك تسليط الإعلام الضوء على التيارات الغنائية الهابطة، لذا أطالب الإعلام بتجاهل أنصاف الموهوبين والاهتمام بالفن الحقيقي، وتفعيل الدور الرقابي على الكلمات المستخدمة.



صابر الرباعي وزوجته إخلاص

زوجتي وأولادي

من يحرص على سماع أغنيتك الجديدة قبل طرحها؟
زوجتي وأولادي، أبنائي يحبون الأغاني الهادئة، أما زوجتي إخلاص فتحب الأغاني الرومانسية والطربية.
لكل فنان طقوس معينة تمنحه مساحة لكي يبدع. فماذا عن صابر؟
أحب الهدوء وأنا أعمل، وزوجتي مشكورة تحاول تهيئة الأجواء الصحية التي تمنحني الفرصة للإبداع.



صابر الرباعي خلال تصوير فيديو كليب «جريدة الرجل الثاني»

نصائح النجمات على «السوشيال ميديا» لمواجهة الخيانة والتحرش وهجر الحبيب

لم تعد حسابات نجمات الفن العربي على مواقع التواصل الاجتماعي، مجرد ساحة لعرض جمالهنّ، ولا حتى الدعاية لأعمالهنّ الفنية، وإنما تحولت لساحة حقيقية لتبادل الأفكار والنصائح. ورغم كل مساوئ فيروس كورونا وأيام العزل الصحي والتباعد الاجتماعي، إلا أنه سيبقى صاحب الفضل، في تدعيم أواصر الحوار بين النجمات وبين المتابعين وبخاصة الفتيات اللواتي تلقين نصائح عاطفية واجتماعية أغلبها إيجابية وبعضها مغلّف بالكوميديا، وأخرى عن كيفية نسيان «الحبيب السابق».

القاهرة - عمرو رضا


منى زكي

رسائل منى زكي لمواجهة ظاهرة التحرش

منى زكي اشتهرت طوال مسيرتها الفنية بالتركيز على أعمالها فقط ووضع عائلتها خارج منطقة الضوء، ولكن مع تنصيبها سفيرة النوايا الحسنة لمنظمة اليونيسيف، وبدء تفاعل ابنتها «لي لي» مع المتابعين على موقع «إنستغرام»، بدأت تتخلى تدريجياً عن صمتها، وتقدم النصائح للأمهات اللواتي يعانين من تقلبات الحالة النفسية والمزاجية لبناتهنّ المراهقات، وأثناء انتشار الموجة الأولى من فيروس كورونا، شاركت منى جمهورها عدة رسائل موجهة للمراهقين والمراهقات وأولياء أمورهم، ورسائل حول التحرش بالفتيات.

وقالت في إحداها: «بعد ما اشتغلت مع كتير من ضحايا الاعتداء أنا ممكن أقول بكل ثقة، أن كلهم عندهم العامل المشترك وهو الخوف من الفضيحة، البنات كانوا بيفضلوا إنهم يتقبلوا أن يحصل لهم ابتزاز وأنهم يغصبوا على أفعال على أنهم يعترفوا لأهاليهم ويطلبوا مساعدة».

شيرين عبد الوهاب تنصح الأمهات

المطربة شيرين عبد الوهاب تعتز بلقب «أم البنات»، ورغم أنها بعيدة عن مواقع التواصل الاجتماعي طوال العام 2020، أصرت على تقديم النصائح للأمهات للحيلولة دون وقوع فتياتهنّ ضحية التحرش الجنسي، وطالبتهن بدعم الصغيرات وعدم قمعهنّ، والتقدم ببلاغات رسمية ضد المتحرش حتى لا تتعلم الفتاة الصغيرة الصمت على هذه الأفعال بقية حياتها.

وغردت شيرين عبر حسابها بموقع تويتر قائلة: «كلنا دورنا إننا نحمي بناتنا من التحرش والاغتصاب، كلموهم.. اهتموا بيهم متخليش بنتك تخاف تلجأ إليك في أي موقف.. كونوا سندهم.. ربنا يحفظ ولادنا وبناتنا كلهم».


Sherine Abdel-Wahab
@sherine

كلنا دورنا إننا نحمي بناتنا وولادنا من التحرش والاغتصاب. كلموهم. اهتموا بيهم. متخليش ابنك وبنتك يخاف يلجأ ليك في أي موقف. كونوا سندهم. ربنا يحفظ ولادنا وبناتنا كلهم.

12:11 AM - Jul 5, 2020

تغريدة شيرين عبد الوهاب


شيرين عبد الوهاب


سميحة أيوب

نصيحة **يسرا** للاستمتاع بالحياة

الفنانة يسرا بعد مسيرتها الطويلة في عالم الفن صارت أيقونة للأمل وحب الحياة، ولهذا تحرص على توجيه نصائح دعم للفتيات الراغبات في تقليدها، ومن أبرز نصائحها للمراهقات: «تتمتع الحياة دائمًا بلحظات جميلة، حاولي جاهدة اللحاق بها في الوقت المحدد».


يسرا

سميحة أيوب تدعو لمواجهة الخيانة الزوجية

الفنانة سميحة أيوب تصدت لظاهرة زيادة معدلات الطلاق في مصر بسبب اكتشاف الزوجات خيانة أزواجهنّ، ووجهت نصيحة إلى كل سيدة تكتشف خيانة زوجها، قائلةً: «بنصح أي ست تكتشف الخيانة متقولش لزوجها، لأن يوم ما تقول لزوجها ستخرج من البيت». أضافت أيوب: «الست العاقلة متقولش.. ولا كأنها عرفت حاجة عشان البيت يفضل مستقيم وماشي.. دي تبقى ست عاقلة وعظيمة». تابعت: «الست تواجه وتقول لزوجها لما تعرف وتتأكد من نفسها أنها مش حتقول كده وترجع تعيط تاني، تعالج المسألة بعقل، الزوج غلط ومفيش حد مبيغلطش، وإذا حصل كده بلاش الست تحكم بالحديد والنار، بني آدم وغلط». وواصلت: «الست وقتها لازم تحاول تشوف إيه اللي ناقصها وخلى زوجها يبص لحد تاني، لازم يكون في نقص، وكذلك الست لما تخون، الست مثلا اللي مبتسمعش كلام حلو من زوجها أول ما حد يقولها تديله ودنها، العلاقة لازم يكون فيها حنان وصداقة وأخوة».


سارة نخلة


تدوينة سارة نخلة

سارة نخلة والانتقام من الحبيب

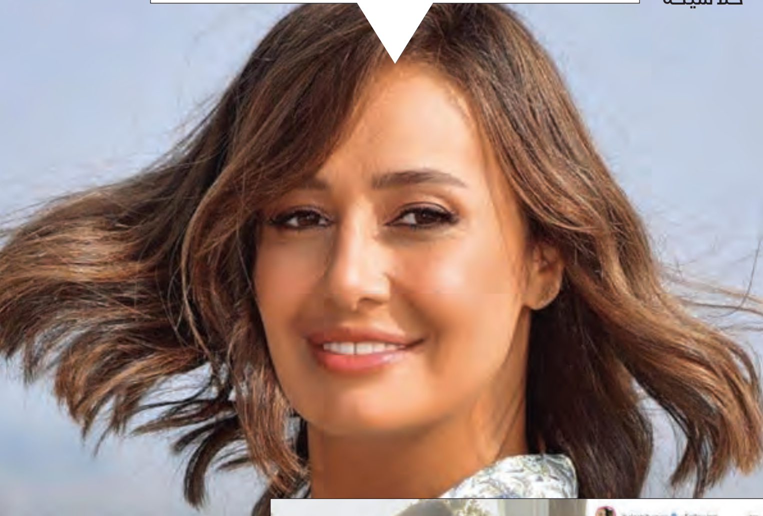
الفنانة سارة نخلة وضعت مسودة لخطة كاملة يمكن لكل فتاة تنفيذها للانتقام من حبيبها الـذي لا يقدّر قيمة تضحياتها ولا يمنحها الاحترام، وطالبتها بالابتعاد عنه فوراً وحرمانه من الحب وتركه للذكريات، وألا تستسلم لمشاعرها إذا عاد مظهراً الندم.

سارة نخلة قدمت نصيحتها للانتقام عبر حسابها بموقع «الفيسبوك» على خلفية أزماتها مع زوجها أحمد عبدالله محمود وقالت: «أحسـن انتقام في الدنيا هو الانسـحاب، مع أي حد كان غير جدير بالحب والثقة، ابعدي واحرميه من الضحكة الي كان بيضحكها معاكي، من الكتف الي كان بيسـنده وقت ضعفه، سيبيله الذكريات وهي كفيلة تعرفه قيمتك حتى لو ما جاش يعترفلك إنه مفتقدك بس هو بينه وبين نفسـه عارف أنه خسـرك وبيحاول كل يوم يلاقي وحدة تشـبهلك بس عمره ما هيعرف يعوضك عشـان الحب الحقيقي في العمر مرة وصبرك عليه كان ألف مرة».

حلا شيحة لا تعترف بالحب على حساب كرامة المرأة

طلبت الفنانة حلا شيحة من كل فتاة عدم الاستمرار في علاقة حب أو زواج على حسـاب كرامتها، وأكدت أن المـرأة قويـة وتمتلك صفـات عديـدة يفتقدها الرجـال، ويجـب أن تعبّـر كل امرأة عن هـذه القوة بالأنوثـة والثقـة. أضافت حلا: «السـت قوية فعلا.. قوتهـا في طيبـة قلبهـا وحنيتها... سـر قوتها في ضعفهـا احياناً وجمالها في بسـاطتها، السـت فعلاً قوية لأنها مخلوقة بفطرتها أم تمتلك ملَكة خاصة مـش موجودة عند الرجل»؟ وتابعت قائلة: «السـت تملـك القدرة لتحمـل ظروف الحيـاة وصعوبتها مع تربيـة اولادهـا واهتمامهـا ببيتها وجوزها، السـت قوية فعلاً علشان ربنا خلقها جميلة بكل تفاصيلها السـت القوية لازم تتأكد انها قوية لان جواها سـر الحياة كلها، بتبني وبتربي وبتكبر وفي أيدها تزرع كل الخيـر والسـعادة وتطلـع أولاد يكبـروا يكملوا طريق الحياة لحياة أفضل».

وواصلت قائلة: «السـت قوتها في أنوثتها وهدوئها وابتسـامتها وثقتها في نفسـها، كوني دايماً قوية تعرفي قيمة وجودك ونفسـك أنتـي غالية وعالية، أوعي تقللي من نفسـك ولا من مشاعرك ولا طيبة قلبـك ولـو حتى حبيتي إنسـان مقـدرش ده فيكي سيبيه فوراً ومتخليش طاقته السلبية تأثر فيكي أو تفقدك ثقتك في نفسك».


حلا شيحة


تدوينة حلا شيحة

صفاء سلطان تنصح اليائسات بغرام «خيبة الأمل»

أغرب نصيحـة قدمتها فنانـة لمتابعاتها، كانـت مـن الفنانة صفاء سـلطان التي نصحـت بالوقـوع في غـرام «خيبة الأمـل»، بـدلاً مـن الاستسـلام للعذاب ولوم النفس، واسـتعانت صفـاء بجلسـة تصويـر خضعـت لها حصرياً لـ «سـيدتي»، وعلقت عليهـا عبـر حسـابها بموقـع «إنسـتغرام» قائلـة: «الطريقة الوحيـدة لمواجهـة الخيبـات المتواليـة... هـي أن يعشـق المرء فكـرة الخيبـة... إذا أفلح المرء في ذلك... لا يعود يفاجئه شـيء». أضافت قائلة: «يسمو فـوق كل مـا يحـدث... يصبـح الضحيـة التي لا تقهر... كم هي خيبـة الأمل... إنهـا تكون بمقدار الأمل نفسـه... الأمل الكبير يولد خيبة أمل كبيرة».

وسبق أن استعانت صفاء سلطان بنفس الصور لكتابة منشـور عن ضرورة احترام الأنثى وأن التقدير لا يقـل أهميـة عن الحـب، وقالت: «لتسـعد الأنثى لا يكفـي أن تقدم لها الوردة لتشعرها بحبك بل عاملها على أنّها هي الوردة الأجمل في حياتك».


صفاء سلطان


شيرين رضا

شيرين رضا:
لا تهدمي حياتك الزوجية

الفنانة شيرين رضا خالفت كل التوقعات حول كونها امرأة قوية ومستقلة ضحت بحياتها الزوجية مع النجم عمرو دياب من أجل تحقيق ذاتها كفنانة، وقدمت نصائح عدة، حيث طالبت النساء بعدم التفتيش وراء أزواجهنّ، وتقبّل فكرة أن تكون هناك صديقة مقربة لزوجها، وأخيراً التخلي عن كرامتها للحفاظ على الحب!

شيرين أكدت أن بحث أي زوجة وراء زوجها سواء عبر الهاتف المحمول أو مواقع التواصل الاجتماعي، سيؤدي بها لحقائق تهدم حياتها الزوجية، ولهذا طالبت كل سيدة بالتوقف عن التفتيش وراء زوجها، إلا إذا كانت متأكدة من خيانته وتريد الدليل.

وطالبت شيرين كل سيدة بالحفاظ على بيتها والتنازل عن كرامتها طالما تحب زوجها وهو يستحق التسامح وقالت: «بطلوا تدعبسوا ورا رجالتكوا عمّال على بطال حتلاقي حاجة مش حتعجبك وساعتها حتضطري تسامحي أو متكمليش، أنا شايفة أنك تسامحي، عندك الاختيار.. ما تبوظيش حبك عشان كرامتك لأن مفيش حاجة اسمها كرامة في الحب، بس الراجل كمان يكون يستاهل وبيتعامل بنفس التفكير».

طريقة **سمية الخشاب** لمواجهة الملل

الفنانة سمية الخشاب، التزمت بصرامة بقواعد التباعد الاجتماعي طوال فترة تفشي فيروس كورونا، وقدمت نصائحها لكل الفتيات المتابعات لها لمواجهة «ملل العزل الصحي» عبر مقطع فيديو تم نشره بحسابها على موقع «إنستغرام» وقالت فيه: «وانت قاعدة في البيت في حاجات كتير اوي ممكن تعمليها.. ممكن نرتب دواليبنا.. نطلع الهدوم القديمة نديها لحد محتاجها.. نبقى عملنا خير ورتبنا الحجرات اقروا كتب اهتموا بجمالكم وبشعركم.. فيه حاجات كتير جدا». وتابعت: «الرجالة ممكن يصلحوا الحاجات اللي بايظة في البيت هتلاقي في كهربا.. حيطة عايزة تدهن سباكة عايزة تتصلح اقعدوا مع بعض دي فرصه انكوا تقعدوا تتكلموا مع بعض.. دي فرصة نتلم زي زمان».


سمية الخشاب


تدوينة سمية الخشاب

تابعوا التحقيق كاملاً على موقع SAYIDATY.NET على الرابط:
نصائح النجمات على «السوشيال ميديا» لمواجهة الخيانة والتحرش وهجر الحبيب

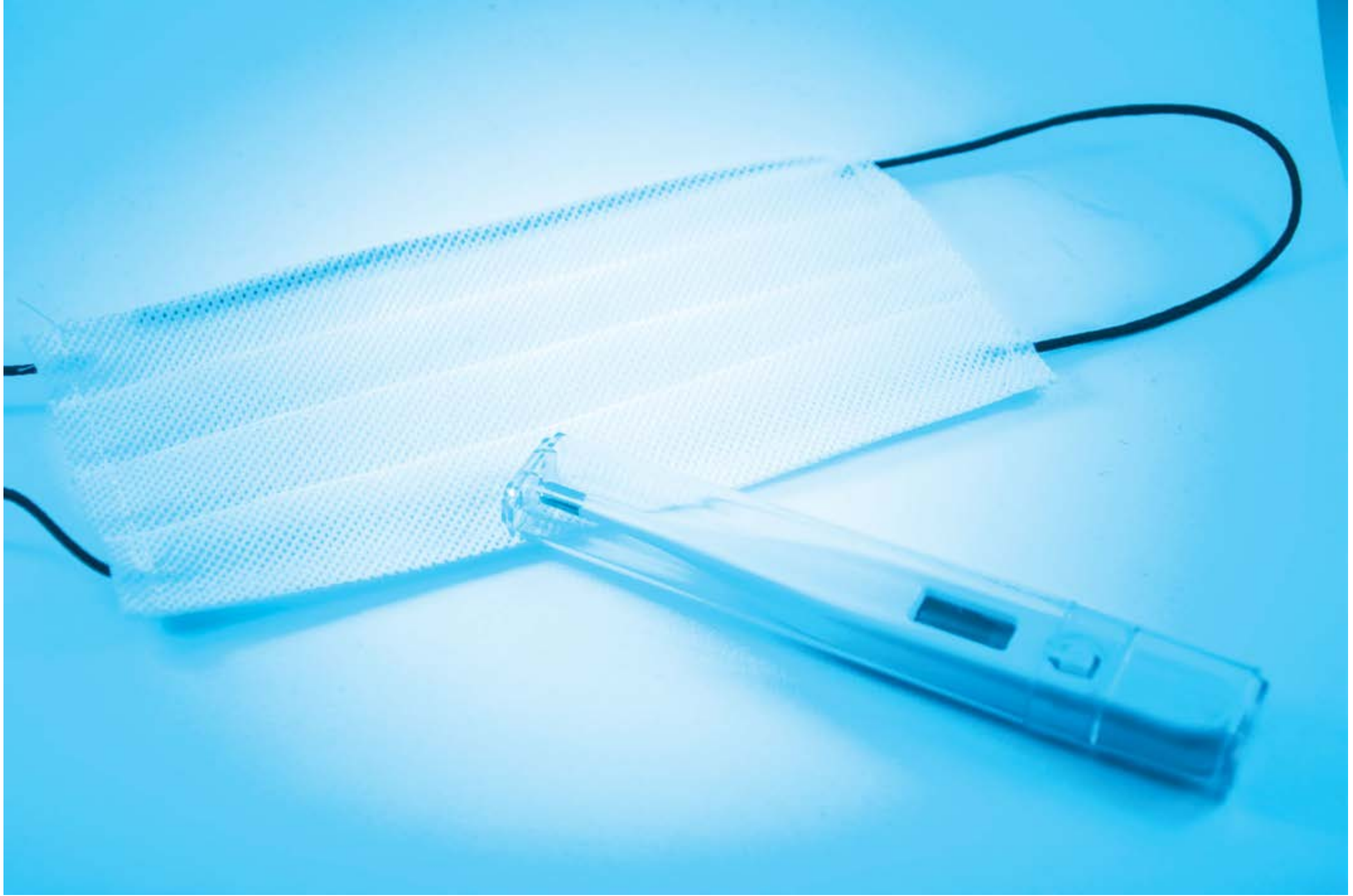
لا تهلعوا...
سلالة جديدة من فيروس «كورونا»

أثـار الإعـلان عـن ظهـور سـلالة جديـدة متحـوّرة مـن فيروس «كورونـا» فـي إنجلتـرا، أثنـاء مراجعـة حـالات لديها (تسلسـل الجينوم)، رعبًا عمّ العالم، بخاصّة مع الأخبار المتواترة عن قابليّة هذه السـلالة للتفشـي أكثر مقارنةً بالسـلالة غير المتحوّرة من الفيروس، وبنسـبة تصل إلـى 70 %. كما أن الأطفال أصبحوا أكثر تعرّضًا للإصابة بالسلالة الجديدة. ودعا التفشّي السريع للسلالة الجديـدة من «كورونـا» حكومات ودولًا عدة إلـى اتخاذ إجراءات احترازية صارمة، ومنها السعودية التي أعلنت عن غلق حدودها البريّة والبحريّة والمطارات.

الرياض - محمود الديب


البروفسور عادل سالم الحربي


الدكتور محمد بن شيخ السقاف



كانت «منظّمة الصحّة العالميّة» أعلنت عن وجود السلالة الجديدة من فيروس «كورونا» في عدد من الدول، مثل: بريطانيا وأُستراليا وأيسلندا وإيطاليا وهولندا والدنمارك. كما عثر على السلالة الجديدة في جنوب أفريقيا، السلالة التي تُشبه النوع المُكتشف في بريطانيا.

وأكّدت «المنظمة» أن «السلالة الجديدة تنتشر بوتيرة أسرع، ولكنّها على غرار السلالات الأخرى المعروفة لم تخرج عن السيطرة. ودعت الدول إلى تطبيق الإجراءات والتدابير الصحية للحدّ من انتشار الفيروس.

إشارة إلى أنّ كل عشرة مصابين بالسلالة الجديدة من الفيروس يمكن أن ينقلوا العدوى إلى 15 آخرين في المتوسّط، في مُقابل معدّل انتقال العدوى بالسلالات المعروفة سابقًا في بريطانيا كان يصل إلى 11 فردًا. وبحسب «المنظّمة»، لا دلائل إلى أن السلالة الجديدة تتسبّب بعوارض مرضيّة أكثر حدّة أو أكثر خطورةً على الحياة.

تحوّر الفيروسات طبيعي

يوضّح أستاذ علم البكتيريا الطبّي المشارك في «جامعة شقراء» بالمملكة العربية السعودية، الدكتور محمد بن شيخ السقاف، أن «حدوث الطفرات أمر متوقع في الفيروسات، وهذا من طبيعتها»، لافتًا إلى أنّ التغيّر الذي حدث في شأن فيروس «كورونا» المستجدّ هو عبارة عن انتقال أعلى بنحو 60 ٪»، ومطمئنًا أنه حتّى كتابة هذه السطور لم يحدث تغير في طفرة فيروس «كورونا» تسبّب بزيادة في الإمراضية أو مقاومة اللقاح. فالطفرات تحدث مع تكاثر الفيروس، وأغلبها لا يؤدي إلى ضرر أو ضراوة أكبر في المرض، حسبه. وقد ظهرت طفرتان في بروتين أشواك الفيروس الخاص بـ«كورونا»، ويرجح أنها زادت من قدرة الفيروس على الانتشار، ويتطلّب ذلك المزيد من التحقق في المرضى، والخلايا المستزرعة في الأنسجة المعمليّة.

سؤال الدكتور السقاف عن الهلع الشعبي من عدم فعالية اللقاحات، يجيب عنه قائلًا إنّ «اللقاحات كانت فعّالة ضد العديد من السلالات في التجارب السريريّة، كما أنه من غير المتوقع أن تكون طفرة واحدة مانعة فعاليّة اللقاح». ويضيف أنّه «إذا لزم الأمر، ستعدّل لقاحات mRNA للتفاعل مع السلالات الجديدة».

ويستشهد بدراسة منشورة أخيرًا في مجلّة Science، مفادها بأن الشكل المتحور من الفيروس التاجي الجديد الذي أصبح اليوم السلالة الأكثر شيوعًا في جميع أنحاء العالم أكثر عدوى، ولكن السلالة قد تكون أيضًا أكثر تعرضًا للقاحات قيد التطوير. فالسلالة الجديدة التي نشأت في أوروبا تعدّ أكثر كفاءةً في إصابة الخلايا التنفّسية، وفي صنع نسخ من نفسها، على الرغم من أنها لا تتسبّب بمرض أكثر خطورةً، بل تتسبّب طفرة D614G بـ«فتحة» على سطح الفيروس، مما يحسن قدرته على اختراق الخلايا، وهي أيضًا تخلق مسارًا للأجسام المضادة في اللقاحات لدخول الفيروس وتعطيله. وتشير نتائج اللقاح إلى أنها تستحث استجابات الأجسام المضادة المعادلة القوية لكل من الفيروس في الأصل، والطفرة D614G المتحولة.

CORONAVIRUS
MUTATION

CORONAVIRUS
MUTATION

علمًا أن حدوث بعض التغير في الأحماض الأمينية (أساس المادة الوراثية للفيروس) هو ليس تمامًا حدوث سلالة فيروسية جديدة، فما يحدث مع الفيروسات والعائل عند الدخول والتكاثر والانتقال، هو ضغط انتقائي يكيّف الفيروس نفسه مع هذا الضغط، ويغيّر من تصرفه ليكون أكثر فاعليّة في الانتقال والعدوى. لذا، فإنّ قول إن اللقاحات ليست فعّالة مع التحوّر يتطلب قدرًا كبيرًا من التنوع الجيني، وليس مجرّد بعض التغيير في بروتين الأشواك. فاللقاح يقوم بتحفيز استجابات متعدّدة الأضداد والأجسام المضادة التي يصنعها الجسم بعد اللقاح والتي ترتبط مع بروتين أشواك الفيروس في مناطق عدة منه، وليس في مكان واحد، وهذا هام ومطمئن.

«ثورة علمية في عالم اللقاحات»

يصف الدكتور السقاف لقاحات الحمض النووي الريبي المرسال mRNA بـ«الثورة العلميّة في عالم اللقاحات»، ويقول إنّها ستفسح المجال أمام علاج بعض الأمراض المتقدّمة، مقارنة باللقاحات التقليديّة، وذلك لنواحي الإتقان والسرعة في الابتكار والتصنيع والتكلفة الأقلّ أيضًا. وعند وجود طفرة متحررة، سيتمكن اللقاح من إعادة تصنيع ترتيب القواعد النيتروجينية للحمض النووي الريبي، ومن دون الحاجة إلى الفيروس الأصل، حيًّا كان أم مضعفًا أم ميتًا، بحيث تتقابل مع رديفاتها من القواعد النيتروجينية في الجزء المتطفّر في الفيروس.

دقة اختبارات PCR

هل للطفرة الجديدة القدرة على مراوغة اختبارات الكشف عن الفيروس PCR؟

يجيب الدكتور السقاف أن «اختبار PCR يعدّ شاملًا، لأنه يعمل على تحقيق أهداف موجودة وباقية، ولا تتغير مع حدوث الطفرة».

السعودية لم ترصد الفيروس المتحور

حتّى كتابة هذه السطور، لم تعلن وزارة الصحّة السعوديّة عن رصد السلالة المتحوّرة من فيروس كورونا (كوفيد - 19) في المملكة، علمًا أن الآلاف من الطفرات في فيروس كورونا (كوفيد - 19) سُجلت حول العالم، ولم يكن لها أثر واضح على سرعة انتشار الفيروس أو ضراوته. وهذه الطفرات لم تغير طريقة الفيروس وقدرته على إصابة الإنسان بالمرض الشديد. والبرنامج الوطني لدراسة تسلسل الجينوم الكامل لـ«كوفيد - 19» بالمملكة العربية السعودية مستمر في عمل التسلسل الجيني للحالات الإيجابية للقادمين من الدول الأوروبية أو من أيّة دولة ظهر فيها الوباء.

التشدّد في الإجراءات الوقائية

يشرح الاستشاري في طبّ الأطفال وطبّ الأمراض الصدرية والنوم، ورئيس «الجمعية السعودية لطب صدر الأطفال» البروفسور عادل سالم الحربي أن «فيروس كورونا المستجد يغيّر من صفاته عن طريق إحداث نوع معدل يحمل 14 طفرة: 7 طفرات منها في تكوين البروتين المسؤول عن دخول الفيروس الخلية Spike Protein، ممّا يتسبب بنفس المرض والعوارض الخاصّة بالسلالة الأصلية، ولكنها معدية بنسبة 70 ٪ وأسرع انتشارًا، إلا أن ذلك لا يؤثّر في إضعاف فعالية اللقاحات الحالية». ونظرًا إلى سرعة انتشار الفيروس المتغير فمن الهام للغاية التشدّد في إجراءات الوقاية وارتداء الكمامات والتباعد الجسدي للحد من انتشار الفيروس.

ومعلومٌ أن «كورونا» هو فيروس تنفسي، والفيروسات التنفسية تنتشر في موسم الشتاء، وبما أنّنا نعيش الفصل راهنًا فيجب التقّيد بكل التوجيهات الحكومية في هذا الخصوص، مع الإسراع في أخذ اللقاح المضاد، بعيدًا من كلّ الإشاعات التي تتحدّث عن التلاعب في حمض DNA. علمًا أن بعض أنواع اللقاحات الجديدة المضادة لفيروس «كورونا» يعمل على mRNA، وهو وسيط لصناعة محتويات الفيروس داخل الخلية المصابة، وبالتالي هو لا يصل نواة الخلية التي تحتوي على حمض DNA.

ولناحية اللقاحات، أعلنت شركة «بيونتك» الألمانيّة المنتجة للقاح فيروس «كورونا»، بالتعاون مع شركة «فايزر» الأميركيّة عن فعاليّة اللقاح الحالي ضد السلالة المتحورة لفيروس «كورونا»، راهنًا، لافتةً إلى أنّ الآثار الجانبية للقاح تتراوح بين البسيطة والمتوسطة وقصيرة المدى، وهي مماثلة لما يحدث عادةً في اللقاحات الأخرى شائعة الاستخدام. وأعلنت روسيا، بدورها، أن لقاح «سبوتنيك» الذي سجّل كأول لقاح في العالم ضد «كوفيد 19» في أغسطس 2020، فعال ضد السلالة المتحورة من «كورونا».

أيّهما أختار لجسم صحّي؟

تتوافر صنوف عدّة من الغذاء عينه، ما يدفع إلى السؤال عن الاختيار المفضّل لناحية الفوائد لصحّة الجسم، ورشاقته. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من اختصاصيّة التغذية سكينة القاضي، على الفوارق بين اختيار الزبادي والعيران المشتقّ كلاهما من الحليب، وبين أوراق الشاي الفلت وظروفه، والقهوة التركية والكبسولات منها، والخردل بين البذور والقوارير المعبأة منه، وملح الهملايا الوردي والصوديوم المكرّر.

بيروت - ماغي شمّا





بين الزبادي والعيران

يقود التدقيق في عمليّة تحضير كلّ من الزبـادي اليونانـي والعيران إلى الخلاصة إلـى أي مـن الصنفين هو الأفضل، على الصعيد الغذائي؟
يُحضّر الزبـادي اليوناني، على غرار أنواع الزبـادي الأخرى، مـن الحليب، وذلـك عن طريق نزع مصل الحليب، ما يسـمح في أن يصبح أكثر كثافةً، وكريميّ القوام. أمّا العيران فيحضّر عـن طريـق مـزج اللبـن مـع الملح والمياه. صحيـحٌ أن مصدر الصنفين هـو الحليب، لكن فـي المقارنة بين كـوب (250 ميلليليترًا) مـن الزبادي اليونانـي، والكمّ عينه مـن العيران، يُلاحـظ أنّ الزبـادي اليوناني يتفوّق لناحية نسـب البروتين والكالسـيوم والبوتاسـيوم، فيما يقلّ محتواه من الصوديوم.
وعلـى الرغـم مـن احتـواء الزبادي اليوناني على عدد لا يستهان به من السـعرات الحراريّـة، إلّا أن الزبـادي اليوناني خالي الدسـم يبدو مفضّلًا، في هذا الإطار.

الملصق الغذائي	الزبادي اليوناني	العيران
السعرات الحراريّة	281 سعرة حراريّة	86 سعرة حراريّة
النشويات	12.1 غرام	6.64 غرامًا
البروتينات	9.73 غرامًا	4.84 غرامًا
الدهون	22 غرامًا	4.5 غرامًا
الكالسيوم	341 ميلليغرامًا	171 ميلليغرامًا
الصوديوم	132 ميلليغرامًا	332 ميلليغرامًا
البوتاسيوم	375 ميلليغرامًا	222 ميلليغرامًا

الخردل

تتمتّع بـذور الخردل بفوائد بالجملة، فهي تُسـهم بحسب دراسـات علميّة فـي خفـض مسـتويات السـكّري، وفـي الحمايـة مـن بعـض أنـواع السرطانات، لوفرة مضادات الأكسدة (الكاروتينويد والغلوكوسـينولات تحديـدًا) فيهـا. أمّـا الخـردل الجاهز فـي عبـوات، فيضـاف الخـلّ والملح وبعـض أنـواع البهـارات كالكركـم إليه. وبالتالـي، لا فوارق من الناحية الغذائيّة بين الخردل المُعبأ أو بذوره، سوى لناحية نسبة الصوديوم العالية في ذلك المعبأ. لذا، تبدو إضافة بذور الخردل إلى حلّة الطهي خيارًا مفضّلًا للحصول على مضادات الأكسدة، مع أقل قدر ممكن من الصوديوم.

الشاي

يعـجّ الشـاي بمضـادات الأكسـدة (الفلافونويد)؛ لكن، هل أوراق الشاي في إعداد المشروب مفضّلة أم وضع ظرف منه في كوب من الماء الدافئ؟ تختلـف النظريّـات المتعلّقـة، ولـو أن دراسـة علميّـة أثبتـت أنّ أكياس الشـاي قد تحتوي على معادن ثقيلة (كالرصاص والألومينيـوم...)، ما قد يلوث أوراق الشاي بها.

ملح الهملايا الوردي

معلـومٌ أن الملح البحـري يحصد من مناجـم الملـح، فيكـرّر حتّـى ينعم، ويطحـن ليبدو وفق الحجم المعهود، ثمّ يضاف اليود إليه. أمّا ملح الهملايا الوردي، فهو يحتوي على كمّ أقلّ من الصوديـوم، مقارنـةً بالملح البحري العـادي، لكنّـه غنـيّ بالكالسـيوم والحديد والبوتاسيوم والمغنيسيوم، مقارنةً بالملح البحري.
السـؤال عـن الصنـف الأكثـر صحّة للاسـتهلاك بينهمـا، تجيـب عنـه اختصاصية التغذية سكينة القاضي، قائلـةً إنّ «لا فـوارق كبيـرة بيـن الصنفيـن، وبالتالـي لا نحتـاج إلـى إنفاق المزيد لشـراء الملـح الوردي، عند اتّباع نمـط غذائي صحي متنوّع ومتوازن قد يضمن حصولنا على كلّ المعادن المذكورة آنفًا».



القهوة التركيّة أم كبسولة منها؟

سواء تعلّق الأمر بفنجان من القهوة التركيّة أم بفنجان مصدره كبسولة، فـإنّ القهـوة تحتـوي علـى نسـب لا يسـتهان بها من مضادات الأكسـدة، وتعـود بالنفع على شـاربها، سـواء لناحيـة الصحّـة العقليّـة، أم لزيادة مسـتوى الطاقـة، بالإضافـة إلـى فوائدها في الحدّ من الشهيّة.
تتحـدّر فئتـا الشـراب السـاخن المفضّـل لملاييـن حـول العالم من حبوب القهـوة، لكن يعتمـد تحضير قهوة الكبسـولة على زيادة تحميص الحبـوب مقارنـةً بالقهـوة التركيّة، إضافـةً إلـى طحـن الأولـى بصورة أنعـم، مقارنـة بالقهـوة التركيّـة. وبالتالـي، يـؤدّي تعـرّض حبـوب القهـوة إلـى درجـة حـرارة مرتفعة إلى فقدانها جـزء كبير من مضادات الأكسدة، بحسـب القاضي، ما يجعل القهـوة التركيّـة تتفـوّق عليهـا من هذه الناحية. أمّا في شـأن الكافيين، فتحتـوي القهوة التركيّة على نسـب كافييـن أعلـى، لكـنّ الصنفيـن زهيدان في عدد السعرات الحراريّة، في حـال عـدم إضافـة السـكّر إلى المشـروب. عمومًا، تنصـح القاضي فـي أن لا يتعدى اسـتهلاك القهوة 5 فناجيـن خلال اليوم (مـا يُعادل 400 ميلليغـرام من الكافييـن للبالغين)، بدون سكّر. علمًا أن الكمّية المذكورة من الكافيين قد تختلف من شـخص لآخر، مع التقليل منها للمرأة الحامل أو المرضع.



قصر القامة
ليس عابرًا في حياة الطفل



سواء تعلّق الأمر في رحلةٍ إلى الحديقة أو في دوام الحضانة، فإنّ الطفل صغير القامة يلاحظ حجمه «المتواضع» أمام أقرانه، الحالة التي قد تخلق له عوائق في مجتمع شديد التركيز على مظهر المرء الخارجي.

بيروت ـ ماغي شمّا



توضّح الاختصاصيّة النفسيّة في العلاج والتحليل النفسي والسلوكي سربيل القصير أن «قصر قامة الطفل أمر يُقلق الأب والأمّ، وهو مسؤول عن تعرّضه للتنمّر والسخرية من قبل أقرانه»، لافتةً إلى أنّ النقص في النموّ لا يرجع إلى سوء التغذية فحسب، بل أيضًا إلى عدم استجابة الأسرة أو البيئة الاجتماعيّة، بشكل مناسب، لاحتياجات الصغير النفسيّة والعاطفيّة، ما يبطئ النموّ. فهذا الأخير يتعلّق بعوامل بيئيّة، مثل: الحال الصحيّة والتغذية والسياق الأسري والنفس – اجتماعي، بحسب الاختصاصيّة.

التنمّر من آثارها

يتعرّض الأطفال قصار القامة للتنمّر، سواء في المدرسة أو في أماكن عامّة أخرى، ما يؤثر سلبًا في شخصيّاتهم، ويجعلهم يخجلون من مظهرهم الخارجي، ويحسّون بالكره تجاه الآخرين، ويخيفهم من المجتمع، الأمر الذي يطوّر إحساس هذه الفئة بالكره للوالدين لأنهما لم يأتيا به طويل القامة!

بما أنّ الطفل مختلف عن غيره لناحية صغر الحجم، هو غالبًا ما يشعر بالدونيّة أو بمشاعر مختلطة، مثل: الخوف والوحدة والمرض والشعور بالأذيّة، وصولًا إلى آثار بعيدة الأمد قد ترافق الطفل حتى سنّ الرشد، وتتمظهر في رغبته بالانتقام والشعور الدائم بالغضب. يظهر هذا الفرد أيضًا صعوبة في منح الثقة للآخر والحساسيّة الزائدة والثقة المحدودة بالنفس. لذا، على الأهل أن يؤمّنوا بيئةً مشجّعةً لصغير القامة، وأن يغذّوه بفكرة أن الإنسان أكثر عمقًا من مظهره الخارجي.

4 مراحل

تشرح الاختصاصيّة أن «أسرة الطفل صغير القامة تمرّ في مراحل عدة، قبل أن تتقبّل الحالة». وتعدّد المراحل في الآتي:

1. «صدمة الإنكار» أي لا يصدّق الوالدان حالة الولد (صغير حجم)، وأن الواقع لن يتغيّر.
2. مرحلة الغضب من الموقف، كما الشعور بالذنب، مُعتبرين أن المسؤوليّة تتعلّق بخطأ الطبيب.
3. الخجل من المجتمع، فالانعزال.
4. تنتهي المراحل الثلاث المذكورة، بالقبول، عندئذ يتأقلم الأهل وحجم الطفل، ويفهمون أن قصر القامة صفة فيه، وليست كلّ كيانه، ويتجهون إلى تنمية ثقته بنفسه.

حبّ الوالدين غير المشروط

يلعب الأهل دورًا، في تعزيز شخصيّة الطفل، من خلال الآتي:

- إظهار الحبّ غير المشروط للطفل، مهما كان شكله.
- تسليط الضوء على المهارات الجديدة المُكتسبة من الصغير، وتشجيعه، ما يجعله فخورًا بالإنجاز، وينمّي الثقة بالنفس.
- تسليط الضوء على نقاط قوّة الطفل، مع تشجيعه على اتخاذ قرارات، مهما كانت بسيطة، كالطلب إليه اختيار ملابسه لليوم، ما يشعره بالقيمة.
- تشجيعه على مواجهة مواقف جديدة أو صعبة، مع مرافقته في ظروف مماثلة، كيلا يشعر بالارتباك أو الخوف. وفي هذا الإطار، يجدر بالوالدين أن يضعا صغيرهما في مواقف تعلو فيها فرص نجاحه، من دون دفعه بالقوّة إذ لم يرغب في أن يواجه الموقف.
- منحه الوقت والاهتمام، ما يجعله يفهم أنّه ذو قيمة.

> يتعرّض الأطفال قصار القامة للتنمّر، ما يؤثر سلبًا في شخصيّاتهم، ويجعلهم يخجلون من مظهرهم الخارجي، ويحسّون بالكره تجاه الآخرين

50 سنتيمترًا

وفق موقع «فيري ويل فاميلي»، ينمو الطفل في السنوات الأربع الأولى من عمره بشكل سريع، بحيث يزداد طوله في السنة الأولى من عشرين سنتيمترًا إلى ثلاثين منها، وفي السنة الثانية إثني عشر سنتيمترًا. أمّا في السنتين الثالثة والرابعة، فتعلو القامة لحوالي خمسة سنتيمترات إلى ستة منها. وبذا، يصبح طول الطفل الإجمالي خمسين سنتيمترًا.

الـ«تلفريك» وسيلة نقل وترفيه وسياحة



الـ«تلفريك»، وسيلة نقل وترفيه وسياحة في آن تسمح للراكبين في المقصورات مشاهدة مناظر طبيعيّة، بخاصّة الثلوج في القمم. كان المهندس الإسـباني ليونـاردو توريس كيفيدو، هو الأوّل الذي صمّم «تلفريك» يقع في شلالات نياجارا، بأونتاريو (نياجارا ويرلبول) سنة 1916. وبعد أكثر من مئة سنة، لا تزال وسيلة النقل المذكورة تستقطب فئات عمريّة مختلفة، في الرحلات السياحيّة. لمحة عن 3 محطات «تلفريك» في نقاط شهيرة بالعالم، في الآتي.

إعداد: ماغي شمَّا

مشاهد رائعة من «تيتليس روتير» TITLIS ROTAIR

«تيتليس روتير» هو أوّل «تلفريك» دوّار في العالم؛ ينقل راكبه من المحطّة الوسطى إلى القمّة، على ارتفاع 3020 مترًا فوق مستوى سطح البحر. يدور الـ«تلفريك» 360 درجة خلال الرحلة التي تستغرق خمس دقائق، ما يسمح بالإطلالة على مشاهد بانوراميّة خلّابة لقمم جبلية مغطاة بالثلوج البعيدة. يتسع الـ«تلفريك» المذكور لثمانية أفراد.
بعد القفز في محطّة وادي «تيتليس» في «إنغيلبرغ» بسويسرا، والاستمتاع بالرحلة المريحة، وصولًا إلى 2450 مترًا فوق سطح البحر، يمكن استقلال الـ«تلفريك» في اتجاه القمّة. وإلى المشاهد البانوراميّة، هناك الكثير من الأنشطة، كالتنزّه في TITLIS CLIFF WALK - أعلى جسر معلّق في أوروبا على ارتفاع 3041 مترًا فوق مستوى سطح البحر. علمًا أن دخول الجسر يتحقّق بالمجان، ولو أن الأحوال الجوية السيّئة قد تغلقه. ومن نقاط الجذب الأخرى: الكهف الجليدي منذ ما قبل التاريخ، مع التعرّف إلى كيفية إشعال النار باستخدام معدن البيريت؟

• للزيارة الافتراضيّة: HTTPS://BIT. LY/3MF8O3A





PEAK2PEAK خطّ ترام جوي

هو عبارة عن 3 حبال، ويعدّ حديثًا نسبيًا (خلال صيفي 2007 و2008)؛ تربط الحبال مطعمًا يقع على جبل «بلاك كومب»، بمطعم آخر في جبل «ويسلر»، في مقاطعة «كولومبيا البريطانية»، بكندا. يبلغ الطول الإجمالي لهذا الطريق بالحبال 4.4 كيلومترات، وتتسع المقصورة لـ28 راكبًا، وهي تصل حتّى أعلى نقطة من الأرض، أي 436 مترًا. علمًا أن مجموع المقصورات هو 28.
في الشتاء، يتحقّق للمتزلّجين والدرّاجين من كلّ المستويات وصولًا سهلًا إلى أكثر من 8171 فدّانًا من التضاريس على الجبلين، في رحلة تمتدّ لنحو 11 دقيقة، وبسرعة 7.5 أمتار في الثانية.
يعدّ PEAK2PEAK أعلى وأطول مصعد من نوعه في العالم؛ المقصورات ذات القاع الزجاج توفّر للراكبين مشاهد أخّاذة للوادي ولآفاق في كل اتجاه. لكنّ ركوب المصعد نفسه ليس سوى البداية، ومع بلوغ القمة، تتحقّق فرص أداء جملة من المغامرات في جبال الألب. فمن أعلى جبل «ويسلر»، الذي يمكن الوصول إليه عبر مصعد «بيك إكسبرس» في الهواء الطلق، تحلو الإطلالات على القمم والأنهار الجليديّة ومتنزّه مقاطعة «غاريبالدي» الرائع، كما الجولات المصحوبة بمرشدين، ومشاهدة الحياة البريّة، ومواقع ازدهار الزهور البرية.
ومن أعلى جبال «ويسلر» و«بلاك كومب» يمكن الوصول إلى أكثر من 50 كيلومترًا من مسارات المشي لمسافات طويلة لاستكشاف المزيد من المناظر الطبيعيّة والتضاريس الوعرة في المنطقة. علمًا أن قمّة «ويسلر» هي بوابة لعديد من طرق جبال الألب العالية ذات المستوى العالمي، في حين أن «بلاك كومب» يُمثّل نقطة الانطلاق إلى مسار OVERLORD المميز المُمتدّ إلى مُتنزّه مقاطعة «غاريبالدي».

• للزيارة الافتراضيّة: HTTPS://BIT. LY/3QYIH4G

MI TELEFÉRICO نقل جماعي وترفيه...

في بوليفيا، يمتدّ الـ«تلفريك» من منطقة تقرب من وسط «لاباز»، وصولًا إلى «إل ألتو» الصاخبة الواقعة على هضبة عالية. من مسافة بعيدة، يمكن رؤية المحطات الضخمة المرسومة بألوان زاهية أمام الطوب العائد إلى المباني السكنيّة.
كان ثبت أن البنى التحتية للنقل الأخرى، مثل: شقّ الطرق السريعة الإضافيّة أو أنظمة المترو غير فعّالة ومكلفة للغاية وغير واقعية في إطار التنفيذ. ولم تكن الخيارات الأخرى مجدية تجاريًا أو مقبولة اجتماعيًا بسبب الهدم واسع النطاق للمباني، والذي سيكون ضروريًا للتنفيذ. وفي الوقت نفسه، يعمل نظام الـ«تلفريك» الجوي للنقل الجماعي على قطع الحواجز المادية التي وقفت في طريق نظام النقل الحديث، مع تمكين مدينتين من الاتصال بأحياء معزولة عن وسط المدينة. وعلى الرغم من أن الخيار ممتاز للنقل الجماعي، هو يوفّر الترفيه. تقدم المحطات مساحات خضر ومباني حديثة التصميم، مثل: المكتبة والمتاجر والمطاعم.
بسبب المنظر المذهل، أصبح ركوب الـ«تلفريك» عامل جذب سياحيًا، وشهيرًا كمكان لالتقاط صور لمناظر المدينة الخلابة.
يمتدّ MI TELEFÉRICO راهنًا على 23 كيلومترًا من الخطوط، وله 20 محطة على طول ستّة مسارات. تبلغ سعة كلّ خطّ 6000 مسافر كحد أقصى في الساعة. يتسع في كلّ مقصورة عشرة ركّاب. تغادر المقصورات كل 12 ثانية، والشبكة مفتوحة 17 ساعةً في اليوم.

• للزيارة الافتراضيّة: HTTPS://BIT. LY/37KMGI5



المخمل خامة شتويّة فخمة



لمسات المخمل التي تدفئ ديكور الغرفة مرغوبة من كثيرين، فهذه الخامة تعكس الفخامة، وتتوافر في تصاميم معاصرة تصقل المنزل .

بيروت - ماغي شمّا

10 خصائص للمخمل، وطريقة توظيفه في الديكور المعاصر، من مهندسة الديكور ريهام فرّان، في الآتي:

1. يُعدّ المخمل من الخامات الأكثر جودةً، وتتوافر أنواع عدة منه، بعضها يحتوي على مادة الحرير في تركيبه (أو النايلون أو البوليستر)، علمًا أن المخمل الرائج في الأسواق هو ذلك المُصنّع، مع ألوان عدة، فضلًا عن أنه رخيص الثمن.

2. يعدّ المخمل قماشًا فخمًا، فهو كان يُستعمل في مفروشات القصور، وفي تصاميم لباس الحراس الملكيين. وفي الطراز الملكي، يتخذ المخمل اللون الكحلي أو الأحمر الأرجواني أو الأزرق الفيروزي.

3. المخمل خامة تتماوج عند لمسها فلا تبقى محتفظة بلون واحد، بل تظهر فاتحة، كما داكنة، على القطعة عينها، وهي تتأثّر في الإنارة.

4. المخمل خامة شتوية تشيع الدفء، ويفضّل توظيفها في صالة الضيوف قليلة الاستخدام.

5. في الصالة، إذا كانت الأرائك مشغولة بالمخمل السادة، يمكن انتقاء الوسائد معرّقة من الخامة عينها، والعكس صحيح. ومن جهة ثانية، إذا كانت الأرائك مكسوة بالمخمل السادة، يلفت اختيار مقعدين مفردين بالمخمل المعرّق المتواجد في وسائد الأرائك الأساسيّة.

6. يمكن انتقاء الستائر الخاصّة بأي غرفة من المخمل، سادة أو معرّقة. وإذا كانت تتخذ هيئة الـ«باتو» فيفضّل اختيارها مقلّمة. عمومًا، لا ينصح بحضور الستائر المخمل المعرّقة في الديكور المعاصر.





المخمل خامة تتماوج عند
لمسها فلا تبقى محتفظة
بلون واحد، بل تظهر فاتحة،
كما داكنة، على القطعة عينها،
وهي تتأثّر في الإنارة



خامة سهلة التنظيف

المخمل مادة تجذب الغبار، وهي قابلة للاتساخ، كما تخفي الأوساخ داخلها، إلا أنها سهلة التنظيف، باستخدام الصابون والماء.



7. من التصاميم المخمل، كسوة الطاولة المعدة من الخشب بالخامة اللافتة، أو تصميم الطاولة على هيئة صندوق منجّد من الخارج، فيما السطح من الزجاج (أو الخشب).

8. المخمل حاضر في غرفة المعيشة على الأرائك، أو على مقعدين مفردين إلى جانب المدفأة، أو على الـ«بُف». ويحلو الدمج بين خامتي الجلد والمخمل. عند الحديث عن حضور المخمل في الحيّز المذكور، فإنّ الألوان الداكنة عمليّة، لا سيما الرمادي (أو البني أو الزيتي)، مع البعد عن الأحمر القاني كونه لونًا رسميًّا مناسبًا لصالات الاستقبال.

أمّا في غرفة الجلوس المفتوحة على المطبخ، فتكسى ظهور المقاعد الملاصقة للمشرب بالمخمل، فيما يستخدم الجلد في تصميم الجلسات كونه سهل التنظيف.

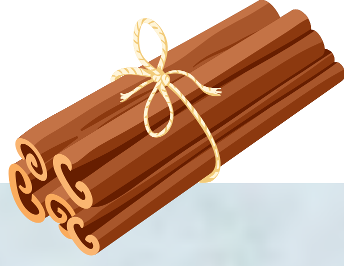
9. في غرفة النوم الرئيسة، يحلّ المخمل على رأس السرير، سواء تمظهر مبطّنًا أو عبارة عن قطع ذات أشكال هندسية معينة أو من خلال الدمج بين مادتي المخمل والخشب، أو بين المخمل والجلد. لكن، لا يحبّذ حضور المخمل في مفرش السرير، كونه يبثّ حرارة عالية، بل في تجميل الغطاء عن طريق مشلح من المخمل، بالانسجام مع قماش الستائر لناحية اللون والنقش. ومن الأفكار التي توظّف المخمل في ديكور الغرفة، الوسائد التي توزّع على السرير. ويحلو تغليف الكرسي (شيزلونج) أمام السرير بالمخمل.

في غرف الأطفال، يحضر المخمل في المواضع عينها، مما يجعله عنصر تزيين. وفي هذا الإطار، من الرائج في غرفة البنت توزيع الصناديق المخمل لحفظ الألعاب والمقتنيات.

10. تجذب إطارات اللوحات المشغولة من المخمل، بالانسجام مع لون قماش المفروشات في الغرفة، وذلك في غرفة المعيشة أو النوم أو على جدار فارغ في مدخل البيت. وفي هذا الإطار، إذا كان اللون الطاغي على اللوحة هو الأحمر القاني (والأسود) مثلًا، يلفت المخمل الرمادي للإطار، والعكس صحيح.



نكهة القرفة



وصفات حلوة مُشبّعة بنكهة القرفة أو الكراميل للضيافة أو للعصرونيّة مع العائلة.
بيروت ـ «سيدتي»

الـ «سينابون رول»

المكوّنات

للعجينة:

- ملعقتان صغيرتان ونصف الملعقة الصغيرة من الخميرة الفوريّة
- كوب من الحليب، دافئًا
- ملعقتان كبيرتان من السكّر
- نصف الكوب من الزبدة
- حبّتان من البيض
- ملعقة صغيرة من الملح
- 4 أكواب من الطحين

للحشو:

- ثلث الكوب من الزبدة
- كوب من السكّر الأسمر
- ملعقتان كبيرتان من القرفة المطحونة

للتزيين:

- كوب ونصف الكوب من سكّر البودرة
- نصف الملعقة الصغيرة من الفانيليا
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب السائل، دافئًا

طريقة التحضير

1. للعجينة: يُخلط كلّ من الحليب الدافئ، مع الخميرة، في وعاء، بوساطة المضرب اليدويّ. ثمّ، تضاف ملعقتان كبيرتان من السكّر، مع التقليب مجدّدًا. يُترك الخليط جانبًا لخمس دقائق.

2. تُضاف الزبدة إلى الخليط بعد ذلك، فالملح والبيض والطحين، مع التقليب مع كلّ إضافة، حتّى يتشكّل خليط العجين، الذي يعجن باليدين حتّى يتماسك.

3. تُصنع كرة كبيرة من العجين، وتُغطّى، فتترك جانبًا لساعة، مع ملاحظة تضاعف حجمها بعد انقضاء الوقت المذكور.

4. يُسخّن الفرن، على حرارة 200 درجة مئويّة.

5. للحشو: يُخلط السكّر الأسمر، مع القرفة المطحونة، في وعاء.

6. يُرشّ القليل من الطحين على سطح العمل، مع مدّ العجينة بسمك ربع إنش.

7. تُذاب الزبدة، فتوزّع على العجينة المفرودة، ويُنثر خليط السكّر والقرفة على السطح. ثمّ، تلفّ العجينة، بحرص، وتُقطّع بوساطة سكّين حادّ إلى دوائر، بسمك إنش.

8. تُدهن صينيّة الفرن بالزبدة، فتوضع دوائر العجينة فيها، مع خبزها في الفرن الساخن لنحو 14 دقيقة، مع ملاحظة نضوجها، وتحوّل لونها إلى الذهبي.

9. للتزيين: يُخلط السكّر البودرة مع الحليب والفانيليا؛ ترفع الـ«سينابون رول» من الصينيّة، مع تركها لخمس دقائق جانبًا. يوزّع خليط السكّر والحليب على الوجه.

10. تُقدّم الـ«سينابون رول»، دافئة.

المكوّنات تكفي ستّة أفراد

خيارات للتقديم

صلصة الكراميل إضافةٌ مميّزةٌ إلى الـ«سينابون رول»، عند التقديم. تُعدّ الصلصة، وفق الآتي، مع الإشارة إلى ضرورة تجاوز مكوّنات التزيين والخطوات الخاصّة به في الوصفة الرئيسة، عند الرغبة في اعتمادها: توضع الزبدة (ثلاث ملاعق كبيرة)، في وعاء عميق، فيضاف السكّر الأسمر (ربع الكوب)، مع الخفق، بوساطة المضرب اليدوي. ثمّ، تصبّ الكريما الثقيلة الجاهزة (ثلاث ملاعق كبيرة)، مع الخفق، حتّى يذوب الخليط تمامًا، فتوزّع الفانيليا (نصف الملعقة الصغيرة)، مع الاستمرار في الخفق إلى أن تتجانس المكوّنات معًا، ونحصل على صلصة كثيفة القوام. تُسكب الصلصة على الـ«سينابون»، وينثر الجوز المفروم.

الشاي بنكهة التفاح والقرفة

المكوّنات

- كوب من الماء
- عود من القرفة
- ثمرة من التفّاح، مُقطّعة إلى شرائح
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ظرفان من الشاي الأسود

طريقة التحضير

1. يُصبّ الماء في ركوة كبيرة توضع على حرارة متوسّطة، مع عود القرفة.

2. حين يغلي الماء، يوضع ظرفا الشاي في الركوة، بالإضافة إلى شرائح التفاح. يغلى الخليط لدقيقتين.

3. **طريقة التقديم:** يصبّ الشاي في كوبين، مع التحلية بالعسل. ويقدّم ساخنًا.

المكوّنات تكفي فردين



الـ«كريب» الحلو

المكوّنات

- 3 حبّات من البيض
- كوب من الحليب، سائلًا
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ثلاث أرباع الكوب من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الفانيليا

لصلصة الكراميل:

- 500 غرام من السكر المطحون
- 150 ميلليلترًا من الماء

طريقة التحضير

1. يُفقس البيض في وعاء، ويُخلط مع الحليب والزبدة والطحين والفانيليا، بوساطة المضرب اليدوي، وذلك حتى يتكوّن خليط سائل ومتجانس.

2. تُدهن مقلاة غير قابلة للالتصاق، بالزيت، بوساطة منديل، وتوضع على حرارة متوسّطة؛ يضاف كوب من الخليط إلى المقلاة، مع إمالتها، حتّى يغطّي السائل القاع تمامًا. بعد انقضاء نحو خمسين ثانية، سيُلاحظ الطاهي ارتفاع الـ«كريب»، وتحوّل لونها إلى الذهبي، فتقلب عندئذ إلى الجهة الأخرى. تُكرّر العمليّة حتّى نفاذ كل الخليط.

3. للصلصة: يخلط السكر والماء في ركوة، على حرارة متوسّطة، وذلك حتى ذوبان السكر. عندما يصبح قوام الخليط كثيفًا، يصبّ على الـ«كريب»، التي تقدّم ساخنةً.

المكوّنات تكفي أربعة أفراد

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

حدائق القمر..
المرأة السعودية



الشاعر والاعلامي السعودي
محمد العريعر

لا أستغرب صدارة النعناع ولا نجاحات النجوم
تبتسم الجهات الأربع عندما تلامس الغيم وتصافح المطر
في المملكة العربية السعودية ظاهرة فلكية لا تحدث إلا هنا!
الشموس تشرق قبل الشمس، وتأخذ فرصتها الحقيقية وتنافس النهارات بلا تردد، تفوقت المرأة في وطني وخطت خطوات تاريخية مشرفة مع حفاظها على هويتها الثقافية بكل خصوصيتها الأنيقة، ساعدت كل هذا التفوق قيادة حكيمة مشعة فكرياً تعي تماماً دعم أهم المكتسبات والحفاظ عليها، فما تشهده المرأة من تمكين يدل بالفعل على دفع عجلة التنمية الوطنية على مبدأ المساواة وتكافؤ الفرص بدءاً من منحها حق التعليم وصولاً إلى تقليدها المناصب العليا؛ فأصبحت المرأة محط أنظار العالم للحديث عنها في منح الثقة الملكية الكاملة، وأنها على قدر المسؤولية تسهم في تفعيل دورها الحقيقي بصفتها مواطنة شريكة في بناء الوطن وأجهزته على الرغم من التحديات والمعوقات. قادت شعلة النجاحات دولياً الدكتورة ثريا عبيد بتولي أول مبتعثة سعودية منصباً قيادياً رفيعاً، وهو المديرة التنفيذية لصندوق الأمم المتحدة للسكان؛ حيث أدارتها بكفاءة عالية ونشاط ملحوظ كان محط تقدير وثناء المنظمة والعاملين فيها، وتلتها قفزة رائعة بتعيين أول سفيرة للمملكة العربية السعودية هي الأميرة ريما بنت بندر سفيرة لدى الولايات المتحدة الامريكية بمرتبة وزير؛ لتصبح أُنْمُوذَجاً لثقة القيادة في عطاء وقدرات المرأة السعودية. ونماذج أخرى تحقق أحلام وطني، الدكتورة حصة بنت تركي الهذال، والطبيبة مي بنت محمد أبو السعود، وفي المجال الفضائي
استطاعت أن تبرز الأميرة الدكتورة مشاعل بنت محمد آل سعود، ووضعت لها بصمة تاريخية بوصفها أول سعودية تعمل في معهد بحوث الفضاء والاستشعار عن بعد، ومشاعل الشميمري بوصفها أول فتاة سعودية تعمل في مجال تصميم الصواريخ النووية وتلتحق بوكالة ناسا الأمريكية لدراسات الفضاء، وتعمل على تطوير أبحاث خاصة. وفي الاقتصاد تصدرت الدكتورة إيمان بنت هباس المطيري مساعدة لوزير التجارة والاستثمار، وتعيين سارة السحيمي أول سعودية ترأس مجلس تداول ومتخصصة بالمجال المالي والاستثماري.
وتفتحت أزهار كثيرة في مساحات وطني الخضراء:
الدكتورة الفنانة منال بنت عبدالكريم الرويشد رئيسة مجلس إدارة «جسفت».
وجمانا بنت راشد الراشد مديرة تنفيذية للمجموعة السعودية للأبحاث والتسويق. ومنابت جديدة تكتسي أرضنا بكل زهو وسمو؛ إنها المرأة السعودية جميلة العلم والمعالم.
وحدها تجعل الشمس تشرق مرتين والقمر يبتسم لها نوراً

ابتسامة عطر.. سهرة حنينك

سهرة حنينك بين كل المواعيد
ليلة وتعطيني سوالف قمرها
ما لي من مغازل غيومك مقاصيد
من وين ما طاحت يجيني مطرها
عرفت منك الصيد ومفزز الصيد
مرت سنين وليلتك منتظرها
تعزف على لحن القلوب الأناشيد
تطربني أحلامك ويطرب وترها
ما قلت لك في جيتك يكتمل عيد
لا هبت النسمة تمايل شجرها
وتأكدت ما هي بحاجة لتأكيد
نجمات ليلك تغري اللي سهرها

اللقاح الروحي
في زمن كورونا



تنبعث الحياة من خطاب الأرواح، فهي ترجمة للسلوك المادي عند سائر المخلوقات، بحيث لا يمكن عزل الماديات عن الروحانيات ولا فصل الأجساد عن الأرواح، لذا يمكن الجزم أن محور الذات البشرية في سؤال الاستمرارية والبقاء ثم التسليم بالفناء هو الروح، فكانت العلاقة بين ما يسري من أفعال وأقوال سواء في تأمل الماضي أو في تعايش الحاضر أو في التعلق بالمستقبل لا بد له من إيجاد ترجمة متطابقة مع الباطن والوجداني.
الدكتور عبدالله أبو عوض، الباحث في القانون والفقه الإسلامي، يتحدث لـ«سيدتي» عن التكامل بين الروح والجسد.

الرباط ـ سيدتي

الروح والجسد

لايـزال الإنسـان في لغتـه الفطرية أن يبحـث عـن التكامل المزمـع بين الروح والجسـد، وكل محطـة فـي تفاصيـل حياتـه ينصهـر، لا محالـة، فـي دفـع الممارسـات المادية من خلال القناعات الروحية، والقناعات الروحية في رسـم عنوان ممارسـاته المادية، بين الصواب والخطأ، وبين القبول والرفض، لذا كان العنـوان الأبـرز فـي الاقتنـاع والتحدي والمواجهـة والتجديد والبنـاء هو الجمع بينهما أي بين الروح والجسد.
إن ما طفح من تحديات مادية في عصر الفطريـات الفكرية فـي زمن التوحش البشـري، جعل سـؤال الـروح من أهم الأسئلة الملحة في الاستمرارية والبقاء، وخيـر مثـال على ذلـك، زمـن كورونا، الزمن الذي تآكل فيه العمر أشهراً على ضفـاف إكمال السـنة، بيـن زمن قبلي كان عنوانه الفوضى المعيشـية، وزمن بعدي عنوانـه القهرانية، أي قهر الحجر الصحـي، وقهـر الوسـواس النفسـي، وقهـر الانحبـاس العاطفـي الأسـري، وقهر السـجن البيتـي المرتبط بتفاقم المسـؤوليات الأسـرية للزوجين، وقهر إعلامي وظف جهده لتدمير النفسـيات، والتلاعب بالقناعات وتدمير المسلمات.

لقاح الروح

فـي زمـن كورونـا بقـي للحيـاة طعم واحد عنوانـه الترقب، ترقـب الإصابة، وترقـب خبـر عـدد الوفيـات، ممـا دفع بالإنسـان إلى الضمور فـي جبة اليأس والسؤال الوجودي حول دوره ووظيفته، فكان الغالـب الطافح بـروز لغة اليأس واللامعنى، وهي اللغة المتوافقة جملة وتفصيلاً فـي الماديات، ممـا جعل لغة الـروح حاضـرة فـي سـؤال الوجوديات وفلسـفتها، فالروح هي الغـذاء الأقوم لتطعيم الماديات، وهي الوسادة الأنعم التي تلجأ إليها أثقـال الأفكار وتبعاتها.
الـروح هي السـر الـذي حـار العلم في تفصيـل جوهرها وسـر قوتهـا، وهي التـي اصطفـى اللّه تعالـى علمهـا في عالـم غيبه بقوله عز وجل: (يسـألونك عـن الروح، قل الروح مـن أمر ربي وما أوتيتـم مـن العلم إلا قليـلاً) فكان خير سلاح لمواجهة التوحش المادي لكورونا في زمـن انفلات الضمائر، هـو اللجوء إلى خطاب الـروح. والمؤمن في حمولة وصفـه، سـلاحه الـروح، فهـي مبعـث اطمئنانـه، ومنبـت اسـتقراره، ومنبـع استمراره.



إن الإنسان في لغته الفطرية لا ينفك أن يبحث عن التكامل المزمع بين الروح والجسد

الدكتور عبدالله أبو عوض

الروح هـي اللقاح القوي الذي يغذي مناعة الجسـم لمواجهة رعـب كورونـا، وهـي البيت الآمـن الـذي يبعث علـى الأمل وشـروق شـمس الحياة، لذا كانت رهاناً قوياً لمن تغلب على وهـم كورونا في أوج توحشـها مـن خلال قولـه تعالـى: (قل لـن يصيبنا إلا ما كتب اللّه لنا هـو مولانا وعلى اللّه فليتوكل المؤمنون).

الإيمان طوق نجاة

ويبقى سؤال الكيف مقروناً بالصناعة الإيمانية لكل شخص، ومشروطاً بالاستقلالية عن التبعية، وبالاجتهاد عن التكاسل، فتغذيـة الروح بالذكر مبعثه الاطمئنان، قال تعالى: (ألا بذكر اللّه تطمئن القلوب) وتسـليم الأمر للنتائج مع اتخاذ الأسباب، وسـيلة ترفع ضيق الترقب وتبعد الانتظـار (إياك نعبد وإياك نسـتعين) واتخاذ الأسـباب في مواجهة الوباء باتباع مسـالك الوقايـة، هي في صلب الإيمان، وأمـا من كان قدره مصاحبة الوباء في الإصابة به، فعليه بتغذية نفسيته بالطمأنينة لأنها نصف الـدواء، وأن يفـرغ الوهم من فكره لأنـه نصف الداء، وسـلم الحياة قد يتعثر درجـه، لكنه ليس محتومـاً بانقضاء الأجل، (فإذا جاء أجلهم فلا يستأخرون ساعة ولا يستقدمون).

HOROSCOPES

برج الجدي CAPRICORN

22 ديسمبر- 20 يناير

الكوكب المسيطر: زحل
العنصر: التراب (الأرض)
اليوم المحبب: السبت
اللون المفضل: الأسود - الرمادي الداكن - البني الداكن
المعدن: الفضة
الحجر الكريم: الأماتيست والفيروز
الأرقام: 3 - 9 - 14 - 16 - 25
الأبراج المتوافقة مع الجدي: الثور والعذراء والجدي والعقرب والحوت.
مشاهير الجدي: أنغام، سميرة سعيد، هيا الشعيبي، جورج وسوف، ريكي مارتن، ياسمين عبد العزيز، جنات، مي عز الدين، غادة عادل، دنيا سمير غانم، هنا شيحة.

القاهرة ـ عبير فؤاد

مي عز الدين

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: رغم المتاعب والضغوط، تتمع هذا الأسبوع بحضور أخاذ وقدرة على المبادرة وتبدو أكثر استعداداً لخلق فرص تقربك من أهدافك. الثلاثاء والأربعاء: كن حذراً وطوال الوقت: كن كتوماً كي تصل لما تريد.
الحب: «فينوس» في وضع معاكس، قد تظهر تشدداً في علاقتك بمن تحب. حاول أن تكون مرناً واسترخ، ومع ذلك توطد علاقتك بالأهل والأصدقاء، وتستمتع بالوجود بجانبهم. الثلاثاء والأربعاء: تحكم في إظهار انفعالاتك.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «المريخ» في برجك يمنحك إرادة قوية تدفعك للأمام. من السبت للأربعاء: تستطيع أن تحقق تقدماً كبيراً. الخميس والجمعة: قد تكون هناك ضغوط وعليك أن تتماسك وتثابر.. اعمل بدقة وقاوم التوتر.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يدفعك لحماية من تحبهم وتحيطهم بكل الرعاية والحب. تميل أيضاً للتضامن مع البعض، وتجمعك بمحيطك نشاطات مشتركة، لا تدع الشكوك تسيطر عليك وتعكر صفو حياتك يومي الخميس والجمعة.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: من الثلاثاء للجمعة: تتواصل بنجاح وتنتشر في عدة اتجاهات. تعقد لقاءات موفقة وتحدد جيداً أهدافك. كما أن «عطارد» و«المشتري» يدفعانك للتطور رغم الضغوط المتلاحقة، انتبه لحقوقك واضبط أعصابك من السبت للإثنين.
الحب: في أول الأسبوع، حاول أن تبدي استعداداً للتسامح مع من حولك ومع شريك حياتك، ومع ذلك من الثلاثاء للجمعة: تبدو أكثر قدرة على إظهار مشاعر الحب والحنان وتقترب بنعومة من الأهل والأحباب.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: رغم مواجهة «الشمس» و«نبتون» لبرجك، تستطيع هذا الأسبوع أن تحسن التصرف بشرط أن تعطي لنفسك الوقت اللازم لدراسة كل خطوة أنت مقدم عليها، ويجب أن تصبر وتقوم بما عليك خاصة الثلاثاء والأربعاء.
الحب: «فينوس» بمواجهة برجك، سيطر على انفعالاتك وتعامل مع من تحب بهدوء. اهتم بالتعبير عن رأيك بدون عصبية، ومع ذلك من السبت للإثنين: تقوم باقتدار بواجباتك العائلية، والخميس والجمعة: وقت مناسب للصُلح.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: من السبت للأربعاء: سيكون الوقت مناسباً للسفر أو لتحقيق مكاسب. تتعامل بذهن حاضر وتنظم جهودك بذكاء، وتحصد التقدير، لكن في آخر الأسبوع من المهم أن تتصرف بحكمة وأن تبتعد عن المغامرة والتسرع.
الحب: إذا كنت متزوجاً، راجع نفسك بصدق إذا أردت وضع حد للمشاكل مع شريك حياتك، وإذا كانت علاقتك بشريكك قوية فالفترة مناسبة للتجديد، ومع ذلك من السبت للأربعاء: الوقت مناسب للتأثير في الجميع.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: «الشمس» و«نبتون» يمدانك بالطاقة واليقظة. تحقق إنجازات وانتصارات عديدة وقد تحصد ثمار جهود سابقة ولديك كل الأدوات التي تسمح لك بالنجاح والتفوق. من السبت للإثنين: كن يقظاً ومرناً وابتعد عن التعصب.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب تشعل قلبك بالعاطفة وبالمشاعر الإيجابية، وتوطد علاقتك بمن تحب، وإذا كنت خالياً قد تظهر فرصة للارتباط. من السبت للإثنين: تحكّم في ردود أفعالك إذا تعرضت لنقد أو استفزاز.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: من السبت للإثنين وأيضاً الخميس والجمعة: الوقت مناسب للتحرر من قيود، وللانطلاق بقوة لتأسيس مشروع ما، وتستطيع ببساطة أن تكسب الثقة والإعجاب. الثلاثاء والأربعاء: اصبر ولا تغامر ولا تتخذ مواقف عنيفة.
الحب: «فينوس» في وضع معاكس مما ينبئ بسوء تفاهم عاطفي أو عائلي، ومع ذلك «عطارد» يدفعك لتوسيع دائرة معارفك ويمنحك روح تعاطف تقربك من المحيطين بك. الثلاثاء والأربعاء: لا تبالغ في حساسيتك.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: «الشمس» تدعم علاقاتك. تتألق قدرتك على الإقناع والتفاوض، وتبرز مواهبك، فقط من السبت للإثنين: تمهل في ردودك، والخميس والجمعة: استمع جيداً للآراء الأخرى، وطوال الوقت: تجنّب المخالفات القانونية، وتأنَّ قبل توقيع الأوراق.
الحب: هذا الأسبوع احذر التسرع في كلامك، وإذا كنت متزوجاً حاول أن تتفادى الخلافات الزوجية، ومع ذلك الثلاثاء والأربعاء: «فينوس» و«القمر» يعدانك بمقابلات عاطفية وعائلية عذبة تمنحك شعوراً بالسعادة وتبدي استعداداً للتفاهم بهدوء.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: من أول الأسبوع، تتحرك بثقة وتعبّر عن نفسك.. تؤثر في زملاء ورؤساء العمل وتقوم بنشاط كبير، وتبدو منتجاً والوقت عموماً مناسب للاجتهاد، فقط الثلاثاء والأربعاء: راجع جيداً خطواتك وحساباتك، وتحكّم في عصبيتك.
الحب: «عطارد» و«المشتري» و«زحل» بمنزل العلاقات ويجعلك ذلك يقظاً للمتطلبات النفسية للمحيطين بك.. تبدو منتبهاً وحاضراً ومستعداً لتقديم دعمك العاطفي للجميع. الثلاثاء والأربعاء: اعتمد اللباقة وابتعد عن الصدام مع الجميع.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: رغم الضغوط المهنية والمالية، «المريخ» بمنزلك الخامس يمنحك الإرادة والحماس لإيجاد حلول وقد تنجح في تنمية أعمالك والقيام بنشاطات مربحة. من السبت للإثنين: استدع طبيعتك المتحفظة، والخميس والجمعة: ادرس جيداً خياراتك.
الحب: «فينوس» ببرجك يمنحك سحراً. يمكنك القيام بالخطوة الأولى تجاه من تحب وتتخطى العقبات في علاقتك به، لا تتردد فالوقت ملائم للحب. من السبت للإثنين: لا تعلن أخبارك، الخميس والجمعة: لا تتسرع.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «عطارد» ببرجك يمنحك سرعة بديهة. تقوم بخيارات موفقة وتستخدم جيداً مواهبك، وإذا كنت تعمل ضمن فريق ستوحد الآراء وتقنع الكل بوجهة نظرك وتجمعهم حول هدف واحد، فقط حافظ على الكتمان طوال الوقت.
الحب: «المشتري» و«عطارد» في برجك يولدان بداخلك رغبة في إعادة تنظيم صلتك بالبعض. تقوم بخطوات مهمة لتوطيد علاقتك بمن تحب، وقد تفتح عينيك على صداقات جديدة تفيدك كثيراً، فقط لا تفخر بنفسك وبإنجازاتك.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: «المريخ» في منزل العلاقات يمنحك الحجج القوية للإقناع. تصر على تأكيد ذاتك وإثبات نفسك وتهزم ما تلقاه من معوقات، بشرط أن تعمل في صمت طوال الأسبوع. عليك أيضاً أن تعتني بخطواتك وحساباتك.
الحب: «فينوس» يدفعك للانطلاق مع الأحباب والأصدقاء، وإذا كنت خالياً قد تتحوّل علاقة صداقة لحب.. تميل أيضاً للتأمل في هدوء. من السبت للإثنين والخميس والجمعة: كن صادقاً مع نفسك لتتخذ قرارات صائبة.



النسخة الورقية NOW ONLINE

معاً نحن أقوى

سيدتي

بنسختيها الورقية والإلكترونية





اقرئيها الآن

WWW.SAYIDATY.NET

أحتاج لعمر آخر

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت: ثقتي فيك كان ثمنها رحلة عذاب بعد أن أوهمتني باسم الحب، ولعبت بقلبي وعواطفي، وقلبت حياتي رأساً على عقب، جردتني من مجتمعي، واستحوذت على كياني، وكنت أنصاع إليك في لهفة... فأحببتك، وأقنعتني بأني معك سأكون دوماً في القمة، ومن فرط سعادتي حلق قلبي في السماء، ولم أشعر يوماً بأي حرمان لابتعادي عن مجتمعي، فقد عوضتني عن ذلك بحبك وحنانك.
وبعد فترة لاحظت تغيرك، وخمد الحب، وبدأت تشتكي الوحدة والملل، ولم تعد ذالك الزوج المتفاني الذي كان يحاول إسعادي بشتى الطرق.

وأول ما فكرت به كي أستعيد حبك أن أتفرغ لك، وذلك يتوجب علي أن أترك وظيفتي، فقد كانت التزاماتي كثيرة تجاهها، فما قيمة العمل إذا كان سيحرمني منك؟ أو يؤثر على سعادتي معك؟ وشعرت براحة كبيرة وسعادة أكبر بقراري، صحيح أن العمل كان ومازال يمثل لي الطموح لذاتي، وتحقيقاً لبعض أهدافي، ولكن في المقابل أنت كنت كل طموحي وجميع أهدافي، وبتركي العمل سأصبح لك وحدك، وكرست حياتي لك، وانصبت كل اهتماماتي لشخصك، وسهرت على راحتك، أجيبك قبل أن تطلب، وحولت بيتنا إلى واحة يتمنى ويحلم أن يعيش فيها أي زوجين.

ورغم كل ما بذلته زاد بعدك عني، وتعمق صمتك، فكنت تذهب وتتركني وحيدة، وأراك وأنت متقلب الأحوال، وتقضي خارج أسواري وقتاً أكثر مما تقضيه معي، وحتى أثناء وجودك تظل صامتاً، وأنت الذي كنت لا تكف عن بث روح المرح وزرع الابتسامة، التي كانت تملأ حياتي بالسعادة، حتى فقدنا لغة الحوار، وتطور تغييرك وتحول، وبدأت تهتم بأمور لم تكن يوماً من ضمن اهتماماتك، وكلما خرجت أراك تنظر إلى نفسك بغرور وإعجاب، وتهتم بكل صغيرة وكبيرة في ملابسك، وتفوح منك رائحة العطر الذي طالما أحببته عليك....
وبدأت الغيرة تدب في قلبي، والحزن يتسلل إلى قلبي والقلق يتسرب إلى فكري، وسرحت بأفكاري وتساءلت، إلى من أشكو وأنا قد ابتعدت عن الجميع من أجلك، ولأول مرة شعرت بأن مشاعري تخونني، وأحاسيسي تتخلى عني، فهربت من ذلك كله وجمعت بعضا من نفسي، واسترجعت ذكرياتي وحتى حاضري، وشعرت بأن أحاسيسي غادرتني بعدما أصبحت كأوراق الخريف الصفراء، وشعرت بأن هذه الأوراق تذكرني بك، فقد كانت في يوم من الأيام خضراء مزهرة، كما كنت أنت في يوم ما تتدفق حباً وحناناً فأين نحن اليوم من كل ذلك؟ لقد أصبحت المشاعر باهتة بلا لون أو طعم أو رائحة.

وقررت بعد فترة طويلة من السكون والسكوت والصمود أن أصارحك وأناقشك، ما دمت لم تبادر أنت بتفسير وتبرير غرابة تصرفاتك، أخبرتني بأنك قد تزوجت منذ فترة قصيرة، ألجمت المفاجأة لساني، وجلست منكمشة على مقعدي، وأنا أنظر إليك بعينين دامعتين، سألتك بتوجس: لم فعلت ذلك؟ ولم نسيت أن من كامل حقوقي أن أنعم بحياة هادئة ونحن معاً بعيداً عن المغامرات المحسوبة عليك؟ فلم تجبني لحظتها، فانفجرت دموعي، وبقلب دامٍ طلبت منك الطلاق، وبدون أي تعليق خرجت وتركتني، وبعد أيام قليلة وصلتني ورقة طلاقي بعد أن خسرت كل شيء، وأصبحت بفضلك إنسانة بلا عمل وبلا علاقات اجتماعية، وحتى أعود كالسابق أحتاج لعمر آخر.